Sportowiec

ZIMOWE MISTRZOSTWA POLSKI ZRZESZEŃ SPORTOWYCH

1951



A. Brzeżicki — 51

Nr 4 16—28 LUTEGO 1951
CENA 90 GR.

SPORT W OBJEKTYWIE





Narciarska drużyna polska na IX Zimowych Akademickich Mistrzostwach Świata w Poianie odniosła wiele cennych sukcesów — zdobywając 1 złoty, 1 srebrny i 4 brązowe medale. Stefan Dziedzic zdobywca złotego medalu i akademicki mistrz świata w slalomie na trasie biegu. (fot. Link)

Grocholska, czołowa narciarka Polski, zdobywczyni srebrnego medalu w slalomie kobiet. (fot. Zarzycki).

HOKEIŚCI POLSCY w N.R.D.







Na początku bm. hokeiści polscy wrócili z NRD po trzytygodniowym pobycie u naszych zachodnich sąsiadów, gdzie rozegrali szereg zwycięskich spotkań.

Zdjęcie u góry: Moment spotkania hokeistów polskich i S. G. Frankenchausen, wygranego przez Polaków 10 : 2.

Wraz z hokeistami odwiedziła sportowców NRD mistrzyni Polski w jeździe figurowej na lodzie Anna Bursche Lindnerowa.

Na zdjęciu w środku mistrzyni Polski (II od prawej) w serdecznej rozmowie z niemieckimi koleżankami.

Zdjęcie na dole: Powitanie drużyny polskiej w Geising przed spotkaniem z reprezentacją Saksonii. Spotkanie wygrali Polacy 11 : 3.

ZIMOWE MISTRZOSTWA WOJSKA POLSKIEGO W ZAKOPANEM



W biegu narciarskim na 18 km zwyciężył strzelec Kowalski (O. W. — Warszawa) w czasie 1.15.56 sek. (fot. WAF)



W biegu łyżwiarskim kobiet na 500 m pierwsze miejsce zajęła Bułka — Wojska Lotnicze, drugie i trzecie — Pawlikowska i Kolus. (fot. WAF)



Hokejowe mistrzostwa zdobyła drużyna Wrocławia. Na zdjęciu fragment rozgrywek hokejowych pomiędzy drużyną O. W. Kraków i O. W. Warszawa — zwyciężył Kraków 11 : 5. (fot. WAF)



W ramach Mistrzostw W. P., odbyły się zawody łyżwiarskie w jeździe szybkiej dla zawodników CWKS.

W biegu na 500 m i 3000 m niespodziewane zwycięstwo odniosła 15-letnia zawodniczka — Baudonia. (fot. WAF)

PRZED MISTRZOSTWAMI W ZAKOPANEM



W Warszawie na lodowisku CWKS odbyły się eliminacje do mistrzostw ZS w Zakopanem w jeździe figurowej na lodzie. III miejsce w eliminacji zdobył J. J. Ordon (Budowlani — Częstochowa).

Mimo mrozu licznie zgromadzona publiczność gorąco oklaskiwała popisy zespołów tanecznych na lodzie. Na zdjęciu zespół tańca rosyjskiego. (fot. Fronckowiak)



PRZED ZIMOWYMI MISTRZOSTWAMI POLSKI ZRZESZEŃ SPORTOWYCH

Przeszło 600 zawodniczek i zawodników reprezentujących branżowe zrzeszenia sportowe przy Zw. Zawodowych, CWKS, Zrzeszenie Sportowe „Gwardia". Akademickie Zrzeszenie Sportowe, Ludowe Zespoły Sportowe walczyć będzie w drugiej połowie lutego w Zakopanem o zaszczytne tytuły mistrzów Polski w narciarstwie i jeździe szybkiej na lodzie, o zaszczytny tytuł najlepszego w Polsce zrzeszenia sportowego w sportach zimowych.

Finały w hokeju lodowym zostały rozegrane wcześniej, na sztucznym lodowisku w Katowicach, na Torkacie.

Eliminacje zrzeszeniowe do wielkiej imprezy zakopiańskiej rozpoczęły się już w połowie stycznia. Przechodziły one kolejne szczeble, począwszy od kół sportowych i klubów. Ogółem w mistrzostwach wzięło udział około 5.000 zawodniczek i zawodników.

Pierwszym egzaminem sprawności organizacyjnej sportu związkowego i poziomu usportowienia członków klubów związkowych były igrzyska sportowe w 10 miastach Polski, organizowane przez 12 Zw. Zawodowych w 1947 roku. Masowy udział zawodników w tych imprezach potwierdził celowość tych imprez i wysoki poziom sportowców-związkowców.

Drugim sprawdzianem sportu związkowego były organizowane w 1948 r. w Warszawie I Letnie Igrzyska Sportowe Zw. Zawodowych. Wzięło w nich udział 6.000 zawodniczek i zawodników, którzy uzyskali szereg dobrych wyników.

Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych organizowane są na bazie znacznie szerszej. Oprócz Zrzeszeń Sportowych przy Zw. Zaw. udział w mistrzostwach biorą najlepsi reprezentanci CWKS, sportu wiejskiego, ZS. „Gwardia" i AZS. W ten sposób mistrzostwa te są w istocie mistrzostwami Polski w pełnym tego słowa znaczeniu, są egzaminem pracy zrzeszeń w dziedzinie umasowienia sportów zimowych i przeglądem najlepszych reprezentantów zrzeszeń.

Jakie są cele i zadania mistrzostw? W regulaminie mistrzostw w punkcie I, mówiącym o celach i zadaniach mistrzostw czytamy:

1) Wykazanie dorobku w dziedzinie narciarstwa, łyżwiarstwa i hokeja na lodzie i roli sportów w przysposobieniu szerokich rzesz do pracy produkcyjnej i zadań obronnych, w wychowaniu aktywnych i zahartowanych — świadomych bojowników o socjalizm.

2) Umasowienie sportów zimowych przez włączenie do działu w mistrzostwach i eliminacjach najszerszych mas sportowców.

3) Podniesienie poziomu sportowego, wyłonienie mistrzów i mistrzowskich zespołów oraz pobicie dotychczasowych rekordów krajowych w tych dyscyplinach sportu.

4) Zmobilizowanie szerokiego aktywu społecznego do współpracy nad umasowieniem i podniesieniem poziomu wyczynowego i technicznego sportów zimowych.

5) Szeroka popularyzacja sportów zimowych i ich osiągnięć w kraju oraz na terenie międzynarodowym.

W dzisiejszej rzeczywistości sport ma wychowywać zdrowego i wartościowego obywatela, dawać robotnikowi zdrowie i siły do pracy produkcyjnej, harmonizować ściśle z tą pracą, stanowiąc po niej aktywny wypoczynek, zaspakajać wreszcie szlachetne ambicje we współzawodnictwie sportowym. W sumie — sport ma zadanie pomnażać siły społeczeństwa i obrony kraju. Masowo uprawiane narciarstwo odgrywa ogromną rolę w przygotowaniu obywateli do obrony kraju, w podnoszeniu stopnia ich zdrowotności. Wzorem dla nas pod tym względem jest Związek Radziecki, gdzie upowszechnienie narciarstwa jest największe na świecie. *W 1946 r. stanęło tam na starcie podczas biegów na przełaj 12 milionów narciarzy.*

Jak w porównaniu z tymi osiągnięciami przedstawia się rozwój narciarstwa u nas?

Kto w Polsce sanacyjnej uprawiał narciarstwo? Tylko ci, którzy mogli sobie pozwolić na kupno kosztownego sprzętu i na wyjazdy w góry. Ani młodzież robotnicza, ani tym bardziej młodzież chłopska nie znała tego sportu, chyba że — urodzona i zamieszkała w górach — posługiwała się nartami własnego wyrobu.

Obecnie, w Polsce Ludowej, ogromną wagę przykładamy do upowszechnienia narciarstwa ze względu — jak to już zaznaczyliśmy — na jego wielkie wartości zdrowotne, zastosowanie praktyczne i obronne.

Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych mają przyczynić się do jeszcze większego zwiększenia popularyzacji sportów zimowych wśród członków zrzeszeń sportowych, mają stać się wielką propagandą umasowienia narciarstwa na wsi. Wieś polska, raz zapoznawszy się z tą piękną dziedziną sportu, nie zrezygnuje z niego, ale wręcz przeciwnie — zainteresuje się również innymi dyscyplinami sportu. Praktyka wykazała już słuszność tego twierdzenia. Czy cel ten został osiągnięty? Częściowo tak. Niepomyślne warunki śniegowe nie mogły wprawdzie wpłynąć dodatnio na przebieg eliminacji, które jednak w dużej mierze spełniły swoje zadania.

Mistrzostwa dały doskonałą sposobność spopularyzowania sportów zimowych wśród kobiet, a szczególnie kobiet wiejskich. Wiemy dobrze, że sport wśród kobiet, jeszcze zbyt słabo rozwijający się u nas, z radością przyjmie „zastrzyk nowej krwi".

Jednym z celów mistrzostw jest umasowienie sportów zimowych, a więc narciarstwa, łyżwiarstwa i hokeja. Zatrzymujemy się na chwilę na łyżwiarstwie szybkim. Sport ten, tak bardzo popularny w Związku Radzieckim i posiadający ogromne walory zdrowotne, jest jeszcze u nas w zalążku. Mistrzostwa jednak pchnęły go zdecydowanie na nowe drogi rozwojowe, co już w tej chwili jest bezspornym osiągnięciem mistrzostw.

Mistrzostwa Zimowe Polski Zrzeszeń Sportowych stanowią wyraz postawy i gotowości naszych sportowców do wypełnienia ich zadań w ramach wielkiego Planu 6-letniego. Będą one podsumowaniem wyników nie tylko pracy sportowej prowadzonej przez zrzeszenia, ale również i pracy wychowawczej.

Mistrzostwa winny również stać się wielką próbą mobilizacji, tak ofiarnie pracującego w sporcie, aktywu społecznego, który jeszcze w większym stopniu może przyczynić się do umasowienia sportu.

Wychowanie fizyczne i sport — rozumiane nie jako sztuczna pielęgnacja rekordzistów, ale jako masowy, powszechny ruch — znajdują swój wyraz w I Zimowych Mistrzostwach Polski Zrzeszeń Sportowych.

Mistrzostwa niewątpliwie ujawnią wiele nowych talentów, potwierdzą i rozwiną wychowawcze wartości sportu: solidarność i poczucie odpowiedzialności za wyniki swego zespołu, szlachetne współzawodnictwo i koleżeństwo. Mistrzostwa przyczynią się w dużym stopniu do przygotowania przyszłych kandydatów do prób na Odznakę Sprawności Sekcji Narciarskiej GKKF, kandydatów do prób na odznakę SPO. Umasowienie narciarstwa najszybciej osiągniemy przez organizowanie prób na SPO i Odznakę Sprawności Narciarskiej GKKF.

Mistrzostwa będą nie tylko egzaminem sportowym dla przedstawicieli zrzeszeń. Będą one również sprawdzianem wyników pracy ideowo wychowawczej prowadzonej w zrzeszeniach. Atmosfera mistrzostw, zachowanie się zawodniczek i zawodników, ich ideologiczna i sportowa postawa staną się dowodem, czy praca ta była konsekwentnie realizowana, czy uchwały III Plenum GKKF znalazły właściwe odbicie w terenie. Mistrzostwa wykażą, czy przodujący nasi sportowcy i działacze stanowią aktyw uświadomiony społecznie i politycznie, czy rozumieją, jaką rolę spełniać ma wychowanie fizyczne i sport w przygotowaniu do wykonania zadań postawionych mu przez Władzę Ludową.

Zakopane, w którym przebywają tysiące przodowników pracy i wczasowiczów, krzepiących swe zdrowie do jeszcze bardziej wydajnej pracy dla dobra ojczyzny — radośnie i serdecznie wita najlepszych sportowców zrzeszeń sportowych.



Z. DALL

NATARCIE „OTWARTE OCZY"

Trener PZS mjr. Kewey podczas jednego z teoretycznych wykładów tak mówił na temat natarcia „otwarte oczy":

— Jeżeli przyjmę, że nie znam przeciwnika i jego możliwości ofensywnych, to muszę być przygotowany na wszystkie ewentualności szerokiego wachlarza akcji zaczepnych. Paruję wtedy zupełnie odruchowo, kierując się tylko zmysłem wzroku, bo szybkość jest za duża, abym mógł powziąć jakąkolwiek decyzję. Pomocnym jest mi tu instynkt obrony.

— Nie wiem jak przeciwnik zaatakuje, zasłaniam zagrożone miejsce. — Można by to nazwać paradą „otwarte oczy". Jest to zresztą podstawowa umiejętność i dobremu szermierzowi nie sprawia na ogół trudności.

— „Czy nie można by — powiedział mjr. Kewey — rozbudować w ten sam sposób instynktu ataku, streszczającego się: nie wiem jak przeciwnik zareaguje, trafiam w odsłonięte miejsce".

Jest to właśnie natarcie „otwarte oczy", natarcie „o nieznanym zakończeniu". Atak taki bardzo trudny do wykonania, wymaga dobrej koordynacji pracy nóg i ręki, a przede wszystkim otwartych oczu. Do niedawna większość fechtmistrzów uważała, że jest to niemożliwe do osiągnięcia i dlatego uczono wyłącznie ataków „o znanym zakończeniu".

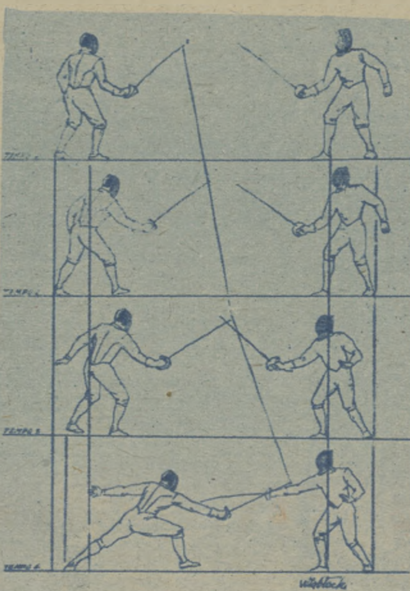
W Polsce, jako pierwszy, mjr. Kewey rozpoczął teoretyczne i praktyczne nauczanie natarcia „otwarte oczy", a po nim system ten zaadaptowali nasi trenerzy z fechtm. Czypionką na czele. Oczywiście ćwiczący musi mieć przed tym doskonale opanowane natarcia „o znanym zakończeniu" i odpowiednią rutynę.

Powodzenie każdej akcji szermierczej jest w dużej mierze uwarunkowane doborem odpowiedniego „tempa" czyli momentu wykonania tejże akcji. Nawet słaby przeciwnik potrafi zaskoczyć rutynowanego szermierza i zadać trafienie nieudolnie wykonanym natarciem. Mówimy wtedy, że wybrał dobre „tempo".

I na odwrót, najlepiej przemyślana akcja wykonana w złym tempie jest często skazana na niepowodzenie. Podajemy tu zarówno uwagi mjr. Keweya, luźno rzucane podczas treningów, jak również własne obserwacje, które bynajmniej nie są ścisłymi receptami, tylko praktycznymi spostrzeżeniami ze stoczonych walk. Spróbujemy usystematyzować natarcia zależnie od sposobu ich wykonania.

1. Natarcie o znanym zakończeniu we własne tempo.

Przykład: Postanawiam trafić przeciwnika zwodem: głowa — bok. Staram się wtedy skrócić odległość, dbając o to, aby przeciwnik nie spodziewał się z mojej strony natarcia (nie powinienem zdradzać chęci ataku), po czym w dogodnym dla mnie momencie wykonuję atak.



2. Natarcie o znanym zakończeniu w tempo przeciwnika.

Przykład: Jestem w każdej chwili gotowy do natarcia. Postanawiam trafić przeciwnika zwodem: głowa — bok. Przeciwnik niespodziewanie się zbliża, a więc odruchowo wykorzystuję okazję i przeprowadzam natarcie.

3. Natarcie o nieznanym zakończeniu w tempo własne lub w tempo przeciwnika.

Zaczynając natarcie uważnie obserwuję reakcję przeciwnika: gdy przyjmuje zasłonę, trafiam w odsłonięte miejsce: gdy broni się między akcją — paruję ją lub kończę natarcie w tym samym czasie. Teoretycznie atak taki musi zawsze trafić. Praktycznie jednak jest wręcz odwrotnie, umiejętność obrony bowiem przewyższa znacznie umiejętność natarcia „otwarte oczy". Atak ten w klasycznej postaci stosuje się rzadko. Wielu szermierzy stosuje natomiast pewne szczególne przypadki natarcia „otwarte oczy".

Przykład 1. Wiem, że przeciwnik nagle zaatakowany reaguje na zwody (szybko przechodzi z jednej zasłony do drugiej w poszukiwaniu klingi nacierającego). Nacieram w dogodne tempo, zwodząc przeciwnika aż „do skutku" tzn. do momentu, w którym jemu trudniej będzie się zasłonić niż mnie trafić (koniec mojej broni będzie się znajdował bardzo blisko jego pola trafienia). Uwaga: podczas zawodów muszę uważać, aby przeciwnik nie chwycił mojej klingi, co dawałoby mu prawo do odpowiedzi.

Przykład 2. Przeciwnik nie reaguje na zwody — paruje „w ostatniej chwili". Nacieram klingą jak najbliżej pola trafienia przeciwnika, zmuszam go do zasłony, w ostatnim momencie wymijam paradę i trafiam w odsłonięte miejsce. W obydwu wypadkach istnieje ryzyko, że tempo będzie źle wybrane i przeciwnik zamiast przyjąć zasłonę, będzie się bronił międzyakcją.

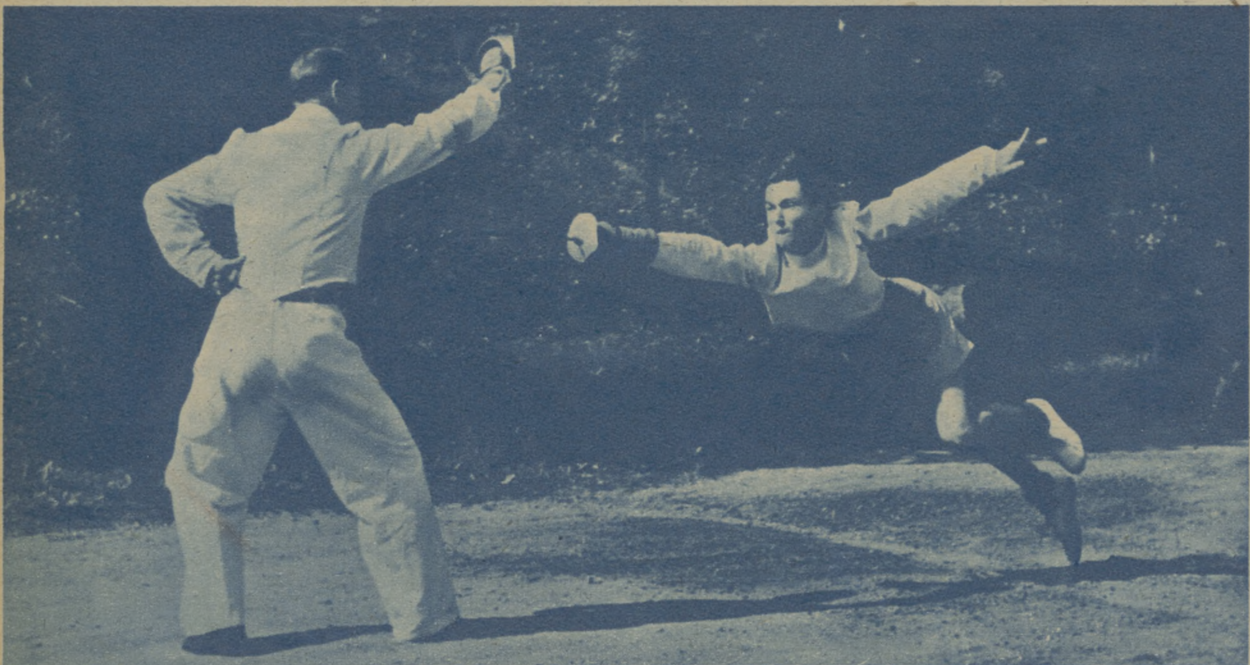
Przykład 3. Jednym z szeroko znanych i stosowanych natarć „otwarte oczy" jest „pseudo-natarcie". Nacieram przygotowany na międzyakcję ze strony przeciwnika, w jego ruch rozpoczynający międzyakcję kończę płynnie atak. Jest to więc natarcie, które prawidłowo wykonane trafia w tym samym czasie co międzyakcja, a więc musi być zaliczone. Najpopularniejsze jest natarcie z sunięciem (patinandem) na rękę przeciwnika przeciwko międzyakcji pchnięciem — patrz rysunek. „Pseudo-natarcie" możemy poza tym wykonywać z wypadem, prostym rzutem, krokiem w przód — rzutem itd; cięciem na głowę, bok, pierś lub pchnięciem.

Szczególnie godnym zalecenia jest „wstrzymany flesz" (flesz Borsodyiego), czyli atak rzutem, którego początek wykonujemy stosunkowo wolno i wtedy mamy „otwarte oczy", następnie zwiększamy szybkość, która jest maksymalna w czasie trafienia. „Wstrzymany flesz" jest natarciem w jednym tempie; natomiast sunięcie i krok w przód — rzut, chociaż płynnie wykonane, są atakami w dwóch tempach i międzyakcja w pierwszy ruch do przodu będzie zawsze usprawiedliwiona.

Uwaga: „pseudo-natarcie" zaczynamy przez energiczny ruch ręki do przodu, bo tym właśnie zyskujemy prawo natarcia (na ogół szermierze, a nie rzadko i sędziowie przeceniają wagę pracy nóg).

Nie można robić także przerwy w natarciu, gdyż przy wstrzymaniu akcji sędziowie mogą zaliczyć międzyakcję, a w najlepszym wypadku rozstrzygnąć jako trafienie obupólne z winy obu zawodników.

WOJCIECH ZABŁOCKI



SZKOŁA PIĘŚCIARZA

Lekcja 5.

Lekcja 5 jest powtórzeniem ćwiczeń technicznych lekcji poprzednich ze specjalnym podkreśleniem dokładności i prawidłowości wykonywanych ćwiczeń.

Ćwiczący — w obecności instruktora — wybierają spośród siebie starszego kursu, który zarządza zbiórki i melduje instruktorowi stan ćwiczących. Instruktor sprawdza stan i listę obecności i przystępuje do ćwiczeń wstępnych.

Ćwiczenia wstępne (5 minut):

Marsz i bieg dookoła sali.

Ćwiczenie:

Mały rozkrok — ramiona przodem skurczone — krążenie zgiętych ramion w tył na zewnątrz, (błędy: usztywnione nogi, ruchy mało obszerne, wyciąganie głowy do przodu).

Postawa zwarta — ramiona w poziom skurcz — dwa przedmachy i jeden wymach zgiętych ramion w tył ze wspięciem, (błędy: spuszczanie ramion w dół w czasie wymachu w tył, unoszenie brody w przód w górę).

Szeroki rozkrok — chwyt bioder — skręty i skłony podwójne tułowia na każdą nogę, (błędy: zginanie nóg w kolanach, niedostateczny skłon głowy do kolan).

Szeroki rozkrok — wznos ramion nad głową, (ręce splecione) i krążenie tułowia, (błędy: w czasie krążenia głowa nie pozostaje między ramionami).

Rozkrok — różnostronne krążenie ramion, (błędy: ruch ramion mało obszerny, ramiona ugięte w łokciach.

Gimnastyka bokserska (20 minut):

Po gimnastyce przeprowadza instruktor ćwiczenia rozluźniające, po których następuje powtórzenie ćwiczeń technicznych:

A). Przyjmowania pozycji bokserskiej przy dokładnej kontroli instruktora i samokontroli. Szczególną uwagę zwracać na rozstawienie i kierunek stóp i specyficzny (łukowy) układ tułowia (plecy).

B). Pojedyncze kroki we wszystkich kierunkach (w pozycji bokserskiej). Zważać na miękki, posuwisty ruch i resorową pracę stawu skokowego, na „balans" ciała, zmiany kierunku i celowe ruchy rąk w czasie chodzenia.

C). W pozycji pomocniczej powtórzenie ćwiczeń wstępnych do ciosów prostych i sierpowych. Jako nowe ćwiczenie należy przerobić: W pozycji pomocniczej ćwiczenia wstępne do ciosów podbródkowych (haków) na tułów. Z pozycji pomocniczej (z małego rozkroku) nieco mocniej uginamy nogi w kolanach i zadajemy cios prawą po linii łuku ku górze ze skrętem tułowia i pracą nóg. Łokieć prowadzimy blisko tułowia, a pięść skierowana kciukiem skośnie na zewnątrz. Tak samo ćwiczymy cios lewą. Następnie przystępujemy do ćwiczeń szybkiej reakcji i refleksu przez chwyt wymachującej ręki współćwiczącego i natychmiastowe uwolnienie jej.

Ćwiczenie to polega na tym, że ćwiczący stają dwójkami na wprost siebie, jeden z nich wymachuje jednym lub drugim ramieniem, początkowo wolno później coraz szybciej, a drugi wybiera odpowiedni moment i chwyta wymachujące ramię za nadgarstek, po czym natychmiast je uwalnia.

Inne ćwiczenie to siłowanie i odrywanie się od przeciwnika: W dwójkach na wprost i blisko siebie (nogi jak w pozycji bokserskiej) opieramy lewą dłoń o cofnięty bark, a prawą za lewy łokieć współćwiczącego, staramy się teraz jeden drugiego przepychać, kiedy przeciwnik zbyt silnie napiera odsuwamy się lub odskakujemy w tył lub w bok, puszczając jednocześnie współćwiczącego.

Skakanka: powtarzamy elementy ćwiczeń ze skakanką podane w lekcji 4-tej. Należy zważać na to, aby uczniowie nie odstawiali lub unosili zbytnio nogi wzniesionej. Podskoki wykonywać należy rytmicznie.

Zwracać uwagę na miękką resorową pracę stóp w stawie skokowym. Odbijać się z palców i lądować na palce (a nie na całą stopę). Ręce trzymają skakankę blisko tułowia. Przy ćwiczeniach ze skakanką następuje lekkie usztywnienie mięśni grzbietowych i barku, należy więc po każdej „skakance" zarządzić ćwiczenia rozluźniające.

Ćwiczenia końcowe (5 minut):

Obejmują one kilka ćwiczeń korektywnych (krążenie barków, wymachy ramion w bok) po czym instruktor zwołuje grupę do środka, następuje automasaż, omówienie lekcji i wzajemne podziękowania.

d. c. n.

FELIKS SZTAM.

Z TAKTYKI HOKEJA



W ciągu 30-tu lat istnienia u nas hokeja, gra ta ulegała ciągłej ewolucji. Rozwój i ewolucje hokeja spowodowane były przede wszystkim sprzecznością przepisów gry obowiązujących w Kanadzie i na kontynencie europejskim. Odchylenia te wynikały z dużej różnicy poziomu, jaki dzielił dawniej zespoły zamorskie od drużyn europejskich. Ówcześni „matadorzy" hokeja europejskiego w celu uniknięcia wysokich cyfrowo porażek, które zmniejszały frekwencję widzów, a w konsekwencji i zyski— wprowadzili pewne ograniczenia w grze. Wpłynęły one na zmniejszenie jej szybkości i płynności, co — chociaż częściowo, — wyrównało szanse w spotkaniach z drużynami zagranicznymi. W miarę podnoszenia się poziomu, na co wpłynęły ówczesne „stajnie" kanadyjskie, w wielu krajach Europy przepisy gry ulegały z roku na rok stałym zmianom, a były i takie lata, w których zmieniano je dwukrotnie.

Oczywiście w ślad za zmianami przepisów szły zmiany w taktyce gry. Dawna taktyka polegała na grze wszerz. Nie wolno było podawać do przodu, chyba że podanie było „wyrównane". „Wyrównanie" polegało na tym, że gracz podający krążek do przodu — w chwili przyjmowania krążka przez współpartnera musiał znajdować się z nim na tej samej wysokości.

Ten okres rozwojowy hokeja stał pod znakiem niewzruszonego i niepodważalnego kanonu — tzw. „linii napadu" na jednym poziomie. Drugą linią stałą była dwójka obrońców — nierozerwalna para, której jedynym zadaniem było paraliżowanie zagrań przeciwnika.

Podział drużyny na dwie zasadnicze linie miał z kolei bardzo poważny wpływ na dobór graczy i przydział ich do jednej z tych dwóch linii. W napadzie grywali gracze szybcy i najlepiej jeżdżący na łyżwach. Natomiast przy wyborze obrońców mniejszą uwagę zwracano na umiejętność jazdy, — a o przydatności do tej linii decydowały: wzrost, waga, postawa oraz agresywność w stosunku do przeciwnika. Walory te wykorzystywano dla gry ciałem, gdyż przy ataku „linią" stosunkowo łatwo dało się „wyłapać" przeciwnika na ciało.

Atakowano albo całą trójką (linią), albo też usiłowano sforsować bramkę przeciwnika indywidualnymi przebojami. Oczywiście trzeba było bardzo grubego błędu obrony, aby akcja taka zakończyła się powodzeniem, stąd też i wyniki cyfrowe nie były nigdy wysokie.

Obrona grała w „miejscu" i tylko w wyjątkowych wypadkach jeden z obrońców ruszał do przodu.

Zasada „linii" obowiązywała i obronę. Po nieudanej akcji, napastnicy mieli obowiązek natychmiastowego wracania na swoją połowę, nie troszcząc się o odebranie krążka przeciwnikowi. Starsi hokeiści i kibice pamiętają zapewne jeszcze okrzyk — „wracaj"!, jaki rozbrzmiewał na lodowisku, gdy współpartner stracił krążek i usiłował go jeszcze odebrać.

W czasie gry wymieniano wówczas po większej części tylko napastników — obrońcy grali przeważnie całe spotkanie bez zmiany, gdyż grając prawie że w miejscu mniej się męczyli.

Wprowadzone z biegiem czasu zmiany, zezwalające początkowo tylko na podawanie do przodu we własnej strefie ataku (strefa obronna przeciwnika), a następnie w obrębie każdej z trzech stref — niewiele zmieniły sytuację, gdyż gra tylko nieznacznie zyskała na szybkości ze względu na stosunkowo niedużą długość stref. Ten system gry (z nieznacznymi zmianami) przetrwał do roku 1939. Obecnie gra nim jeszcze kilka drużyn europejskich, ale żadna z nich nie zalicza się do obecnej czołówki. Systemem tym grała również do niedawna i nasza drużyna narodowa, która obecnie jest w trakcie przestawiania się na nowoczesną grę hokeja.

Dawny system gry mimo jego wad — jest stosowany od czasu do czasu i dzisiaj nawet przez czołowe drużyny, ale tylko na początku spotkania, w celu wybadania przeciwnika lub też w pewnych fazach gry, a to dla umożliwienia drużynie wypoczynku. Szczególnie nadaje się on przy planowym stosowaniu gry defensywnej z silniejszym przeciwnikiem.

System ten poważnie zaciążył na linii rozwojowej naszego hokeja. Nie mając wówczas odpowiednio wyszkolonych łyżwiarzy, czerpaliśmy rezerwy z „łyżwiarzy" umiejących zaledwie tylko poruszać się na lodzie. Wyjątkowa pozycja w hokeju polskim ówczesnego AZS-u warszawskiego opierała się przede wszystkim na opanowanej do perfekcji jeździe kilku zawodników tego klubu, którzy zamieszkując przez dłuższy czas w Rosji— właśnie tam nauczyli się tej umiejętności (Krygier, Tupalski, Słuczanowski, Żebrowski i inni). Jeżdżąc dobrze na łyżwach łatwo było im opanować grę w hokeja.

Przeciętny jednak hokeista — nie tak dawnych jeszcze czasów — słabo jeździł na łyżwach i słabo też grał w hokeja. Niektórzy nawet reprezentanci nasi wykazywali ogromne braki w należytym opanowaniu łyżew. Na jednym z odbytych ostatnio kursów — b. reprezentant Polski i olimpijczyk, który grywał w swoim czasie na obronie — nie otrzymał stopnia instruktora hokejowego wskutek kiepskiej jazdy na łyżwach. Był to właśnie klasyczny typ — tego „stojącego" obrońcy — wytworu systemu, dziś już należącego do przeszłości.

Dalszym tworem tego systemu byli indywidualiści, wierzący tylko i wyłącznie we własne siły, jak Wołkowski, Dolewski i inni. System ten wpływał fatalnie na przeciętny poziom drużyny jako całości. W zespole takim, obok graczy o nienagannej technice jazdy i kija, grali zawodnicy ledwie poruszający się na lodzie. Siłą rzeczy drużyna taka zmuszona była każde spotkanie rozgrywać dwoma sposobami. W pierwszym wchodzili na lodowisko zawodnicy, których jedynym zadaniem było utrzymanie wyniku za wszelką cenę, a więc gra defensywna. W drugim — wchodzili na lód najlepsi, którzy przez grę ofensywną starali się uzyskać zwycięstwo przez ew. nastrzelanie takiego zapasu bramek, aby ci „gorsi koledzy" mieli odpowiedni zapas do tracenia.

W tym stanie rzeczy poziom naszych czołowych drużyn w okresie przedwojennym opierał się tylko i wyłącznie na dwóch, trzech indywidualistach — a czasami nawet na jednym. Oczywiście o drużynie, jako zespole nie mogło być mowy. Ci indywidualiści tworzyli właśnie ówczesną drużynę narodową, a mając możność wyjazdu za granicę i większe możliwości treningowe — jeszcze bardziej pogłębiali dzielący ich dystans od kolegów klubowych, co wyrabiało w nich przesadną wiarę we własne siły i pogłębiało jeszcze bardziej wybujały indywidualizm.

Wyżej przytoczone okoliczności wpłynęły wysoce szkodliwie na rozwój hokeja w Polsce.

Ten krótki zarys ówczesnej sytuacji naszego hokeja, rzucony na tle zagadnień taktycznych, jest przykładem, jak ważna dla każdego sportu jest sprawa racjonalnego szkolenia. Za popełnione błędy płaci się bardzo długo.

JERZY ZARZYCKI



Przy figurze tej, jak i przy innych figurach szkolnych trzeba pamiętać o zasadach ustalonych przez Międzynarodowy Związek Łyżwiarski.

Figurę należy rozpoczynać z pozycji stojącej i od razu „trafić" na właściwy kierunek łuku — kierunek jazdy. Musimy więc obrać sobie oś podłużną i ustawić się w kierunku osi poprzecznej (rys. 1). Przed rozpoczęciem tej figury, stopy ustawiamy pod kątem prostym do siebie. Noga pracująca (ta która będzie kreśliła ślad) winna się znaleźć przy śródstopiu nogi wolnej tzn. tej, którą mamy się odepchnąć. Tułów powinien być wyprostowany i ustawiony równolegle do łuku. Należy stanąć tyłem do środka koła, które mamy nakreślić.

Przytaczamy ustalone zasady stylu, które należy stosować w jeździe szkolnej:

„Postawa wyprostowana, ale nie sztywna. Tułów nie przegięty w pasie, ani do przodu, ani w bok. Całe obniżenie się i podnoszenie ciała winno być wynikiem uginania i prostowania nogi pracującej, przy czym tułów pozostaje wyprostowany, a cała postawa jest na ogół równoległa (bokiem) do kierunku ruchu. Głowa przez cały czas wyprostowana. Noga pracująca elastyczna, lekko ugięta w kolanie. Oczy, zwrócone w dół, patrzą na ślad (starać się nie pochylać przy tym głowy). Kolano i szpic buta wolnej nogi zwrócone jak najbardziej na zewnątrz, a szpic buta zawsze skierowany ku dołowi (szczególnie przy przeniesieniu nogi do przodu). Kolano nogi wolnej tylko lekko zgięte. Noga wolna (przy przenoszeniu), waha się swobodnie od biodra i w ten sposób pomaga ruchowi. Dłonie nie rozpostarte ani nie zaciśnięte w pięści. Praca całego ciała winna być swobodna i elastyczna, a bezpośrednim jej celem ma być pomaganie ruchowi wykonywanemu w danej chwili. Należy unikać gwałtownych albo sztywnych ruchów. Łyżwiarz powinien wywoływać wrażenie, jak gdyby figura przez niego kreślona wykonywana była bez trudności.

Figury należy wykonywać z pozycji stojącej (z bezruchu), tzn. przy pomocy jednego tylko odepchnięcia nogi, a w czasie jazdy w punkcie przecięcia dwu kół (łuków). Każda figura ma być powtórzona trzykrotnie — bez zatrzymania. Nie wolno odbijać się od lodu i nabierać rozpędu przy pomocy nogi, która ma się stać zaraz nogą pracującą. Każdy krok należy rozpoczynać całą krawędzią ostrza, a nie szpicem.

Przy rozpoczęciu łuku stosujemy pozycję Nr I (patrz „Sportowiec" Nr 3). Przez połowę do dwu trzecich łuku ramiona winny być ustawione jak najbardziej równolegle do wykonywanego łuku. Wolne ramię, ręka, biodro i noga mają znaleźć się w tyle, a głowa winna „spoglądać" przez ramię — jak to podano w zasadach stylu. Wielką uwagę należy zwrócić na opanowanie ruchu bioder. Od ich pracy i współzależności z pracą ramion uzależniona jest prawidłowa i właściwa jazda figur szkolnych. Biodro nogi pracującej winno być utrzymywane „pod ramieniem" i nie powinno wystawać w kierunku środka koła. Wolne biodro należy utrzymywać w tyle i w pozycji otwartej, celem zachowania właściwej postawy.

Mniej więcej w połowie łuku tułów zaczyna się odchylać. Wolne ramię, biodro i noga obraca się powoli, aż wreszcie przyjmuje pozycję prowadzącą po łuku — przy czym nogę wolną kontroluje się „z biodra", a nie „z kolana". W tym samym czasie pracujące ramię i ręka przechodzą automatycznie do tyłu. W momencie gdy zbliżamy się do zakończenia łuku — jesteśmy w pozycji Nr II, znajdując się w doskonałej postawie do odbicia się na lewą nogę.

Pozycję Nr I należy utrzymać co najmniej do połowy łuku. Przeniesienia ramienia, biodra i całego ciała nie ma nam pomóc w dokończeniu łuku, ale ma na celu przyjęcie właściwej postawy (pozycji) do rozpoczęcia następnej części figury.

Jeśli wykonanie łuku naprzód zewnątrz przychodzi nam z łatwością, winniśmy ćwiczyć dwukrotne okrążenie łuku na jednej nodze. Pierwsze koło (łuk) należy ćwiczyć w pozycji Nr I, drugie w pozycji Nr II. Ćwiczenie to pozwoli nam zmienić pozycję w dowolnym punkcie łuku.

BOLESŁAW STANISZEWSKI



UCZYMY się JEŹDZIĆ NA NARTACH

DZIEŃ 5-ty

Program dnia:

1. Zabawa na równym terenie.
2. Dwukrok. Czterokrok złożony.
3. Kroki połączone.
4. Krok pół-łyżwowy.
5. Powtórzenie krystianii do stoku.
6. Ześlizgi łączone w zjeździe w skos stoku.
7. Zabawy na stoku.
8. Krystiania równoległa z jazdy na wprost.
9. Opór nartą prawą i nartą lewą.
10. Łuk z oporu.
11. Przeskok z pomocą kijków.
12. Wycieczka.

1. Zabawy na równym terenie.

Podobnie jak lekcję poprzednią, program dnia rozpoczniemy zabawą.



2. Dwukrok. Czterokrok złożony.

a) Dwukrok jest to zespół ruchów, w którym na dwa krótkie kroki przypada jedno obustronne odepchnięcie się kijkami (rys. 33). Wykonujemy wykrok np. nogą lewą (pierwszy krok) równocześnie zapoczątkowujemy przeniesienie kijków do przodu. Noga lewa jest nogą podporową. Nogę zakroczną prawą, która jest odciążona przesuwamy do przodu, wykonując drugi krok. Równocześnie zatykamy kijki w połowie odległości między dziobami i stopami nart. Następnie obciążamy nartę prawą. Następuje energiczne odepchnięcie kijkami, któremu towarzyszy dosunięcie nogi lewej do prawej. Kolana lekko ugięte, ciężar rozłożony równomiernie na obie narty. Po pewnej chwili następuje powtórzenie dwukroku.

b) Czterokrok złożony. W czterokroku pierwsze dwa krótkie kroki wykonują same nogi, następne dwa długie kroki wykonujemy z naprzemian-stronną pracą ramion (rys. 34).

3. Kroki połączone.

Nie możemy ograniczać się tylko do znajomości jednego z powyżej opisanych kroków. Powinniśmy opanować dostatecznie technikę wszystkich kroków, aby — w zależności od ukształtowania terenu, czy naszego zmęczenia w czasie marszu lub biegu — móc je stosować, łącząc kroki w pewien cykl. W cyklu tym stosować powinniśmy takie kroki, które umożliwią wypoczynek raz rękom, raz nogom.



4. Krok pół-łyżwowy.

Krok ten stosujemy w jeździe w poprzek stoku, aby zwiększyć szybkość jazdy (bez utraty wysokości). Górna narta kreśli ślad prosty, dolną odpychamy się ustawiając za każdym krokiem skośnie do kierunku jazdy.

5. Powtórzenie krystianii równoległej do stoku.

Powtórkę rozpoczynamy w stronę, w którą krystiania gorzej „wychodzi". Zwrócić uwagę na to, aby w momencie, kiedy narty przejdą w ześlizg ugiąć mocniej dolne kolano, obciążyć silniej dolną nartę i stopniowo naciskać krawędzią przystokową narty. Pamiętać o wychyleniu. Prowadzić narty równolegle. O ile opanowanie krystianii na gładkim stoku przychodzi nam z trudem (całe narty przylegają do śniegu co utrudnia wprowadzenie ich do zmiany kierunku), dużym ułatwieniem będzie ćwiczenie krystianii na garbie terenowym. O wiele łatwiej jest skręcić, jeśli dzioby i piętki nart są w powietrzu, gdyż narty reagują wtedy na najmniejszy ruch skrętny.

6. Ześlizgi łączone w zjeździe w skos stoku.

Jedziemy w skos stoku, zachowując poprawną pozycję zjazdową. Wykonujemy rozmach. Skoro narty zostaną równomiernie obciążone, napinamy mięśnie, wykonujemy rotację, wychylenie do przodu, zwalniamy górne krawędzie nart — wykonując w ten sposób ześlizg skośny. Obciążamy teraz więcej dolną nartę, uginamy dolne kolano, zwiększamy nacisk na górne krawędzie nart co daje w efekcie przyhamowanie pędu. Odchylamy się teraz do tyłu, przechodzimy do jazdy śladem równoległym korygując pozycję w skos stoku. Przygotowujemy się teraz do nowego ześlizgu, następnie powtarzamy wszystkie ruchy od początku. Szereg ześlizgów skośnych połączonych śladem równoległym nazywamy ześlizgami łączonymi.

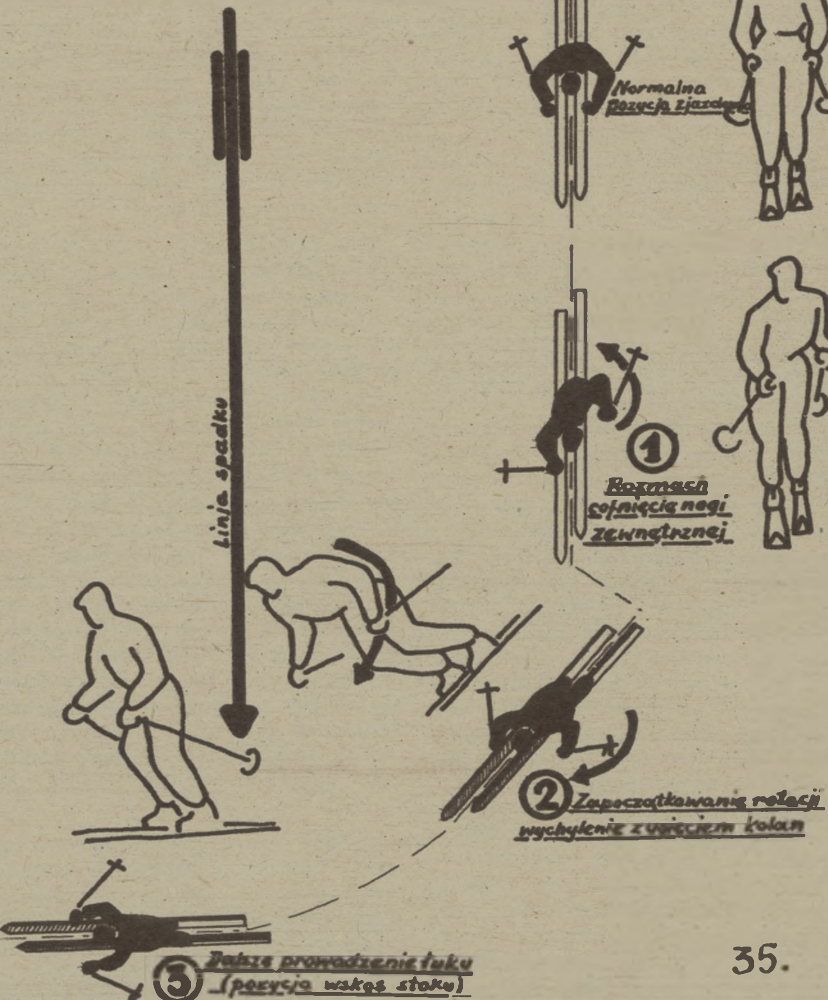


7. Zabawy na stoku.

a) Przejazd pod bramkami. Szereg bramek ustawionych z dwu kijków zatkniętych skośnie. Przejazd pod nimi w pozycji kucznej, po przejechaniu powrót do normalnej pozycji zjazdowej.

b) Podczas zjazdu rzucanie kulami śnieżnymi do celu.

c) Zjazd podskokami obunóż z pomocą kijków.



8. Krystiania równoległa z jazdy na wprost.

Zjeżdżamy wzdłuż linii spadku w normalnej pozycji zjazdowej. Chcąc wykonać krystianię, wykonujemy rozmach w przeciwnym kierunku niż zamierzony łuk, cofając równocześnie nartę zewnętrzną. Ciężar ciała rozkładamy równomiernie na obie narty. Następnie wykonujemy — przy napiętych mięśniach — rotację, dodając wychylenie i ugięcie nóg w kolanach. Siła rotacji (poprzez napięte mięśnie tułowia, pasa biodrowego i nóg) zostaje przeniesiona na narty. Tyły nart odciążone ześlizgują się szybciej od obciążonych dziobów, kreśląc ślad półkolisty pod stok. Kończąc krystianię, narciarz naciska stopniowo na górne krawędzie i przyjmuje pozycję w skos stoku. (rys..35).

9. Opór nartą prawą i nartą lewą.

W zjeździe po lekko pochyłym stoku, wzdłuż linii spadku, obniżamy postawę. Ciężar ciała przenosimy na jedną nartę, drugą odstawiamy do oporu, zacinając zależnie od potrzeby mniej lub więcej wewnętrzną krawędzią. Dzioby nart są zbliżone do siebie. Tego rodzaju hamowanie stosujemy na wąskich ścieżkach (rys. 36). W zjeździe w skos stoku ćwiczymy odstawianie górnej narty do oporu

10. Łuk z oporu.

W zjeździe w skos stoku wykonujemy rozmach, obniżamy górny bark, jednocześnie odstawiamy górną nartę do oporu (zarazem lekko ją cofamy). Zaczynamy działać na narty rotacją w kierunku łuku, przenosząc wolno ciężar ciała na nartę górną (która za chwilę będzie nartą dolną). Wypychamy ciągle piątkę narty oporującej na zewnątrz, uginamy kolano zewnętrzne, narty przyjmują podobne ułożenie jak w łuku z pługu. Po przejściu linii największego spadku, odchylamy tułów od zbocza. Nie usztywniać nogi wewnętrznej łuku. Następnie dociągamy górną nartę do dolnej do ułożenia równoległego i przyjmujemy poprawną pozvoję w skos stoku. Jest to przygotowanie do zmiany kierunku w drugą stronę (rys. 37).

11. Przeskok z pomocą kijków.

W zjeździe przed przeszkodą przysiadamy, wyrównujemy dzioby nart, obciążamy równomiernie obie



narty, prowadząc je płasko. Kijki przenosimy ruchem wahadłowym do przodu. W miejscu, w którym chcemy wykonać skok, wbijamy groty kijków energicznie w śnieg przed dziobami nart i nieco z boku. Wspieramy się na kijkach mocno,



wykonujemy skok w górę w przód, odbijamy się równocześnie obiema nartami od śniegu. W locie podkurczamy nogi. Lądujemy w wypadzie (rys 38).

12. Wycieczka.

Jeśli mamy opanowany łuk z pługu i z oporu, ześlizg oraz krystianię do stoku, wybieramy na wycieczkę teren trudniejszy, częściowo zalesiony. Napotykane przeszkody mijamy w następujący sposób: **r ó w** — przekraczamy stając bokiem albo schodząc i wychodząc z rowu schodkowaniem względnie schodząc ześlizgiem, a wychodząc schodkowaniem. **P ł o t** — jeśli jest niski przekraczamy, jeśli wysoki nie przeskakujemy go, lecz zdejmujemy narty i przechodzimy bez nart. **L ó d, w o d a** — przy przejeździe przez lód zacinamy mocno wewnętrznymi krawędziami nart. W razie zamoczenia ślizgów dokładnie przecieramy je w śniegu. **K ł a d k a** — wąską kładkę przechodzimy niosąc narty na ramieniu. Tak samo przebywamy miejsca mało zaśnieżone.

DZIEŃ 6-ty.

Program dnia:

W dniu tym zaniechać zabaw i ćwiczeń przygotowawczych. Idziemy na wycieczkę. Wszelkie braki w technice jazdy, jakie do tej pory zauważyliśmy staramy się w terenie uzupełnić, wykorzystując do zdobywania doświadczeń ruchowych wszystkie formy terenowe. Teren płaski wykorzystujemy dla powtórzenia kroków, progi terenowe — dla ćwiczeń ześlizków i przeskoków. Podejścia pokonujemy wolno. W zjeździe pozostawiamy uczestnikom wycieczki pewną swobodę. Ślad nie koniecznie musi być dla wszystkich jeden. Do zjazdu wybieramy miejsca najodpowiedniejsze i bezpieczne





DZIEŃ 7-my.

Program dnia:

1. Powtórzenie kroków.
2. Zjazd łukami z oporu wyznaczoną trasą.
3. Krystiania z oporu.
4. Ześlizg oporowy.
5. Obskok na jednym kijku.
6. Wycieczka.

1. Powtórzenie kroków.

Powtarzamy wszystkie poznane do tej pory kroki, zwracając szczególną uwagę na celowość odbicia i ekonomię wysiłku.

2. Zjazd łukami z oporu wyznaczoną trasą.

Zanim postanowimy zjechać łukami z oporu wyznaczoną trasą, musimy dobrze opanować łuki w obie strony. Początkowo wyznaczamy trasę na zboczu otwartym. Po nabraniu wprawy w zjeździe łukami wybieramy trudniejsze zbocza, pofałdowane, nawet częściowo zalesione. Łuki staramy się wykonywać w miejscach upatrzonych lub wyznaczonych z całą dokładnością i bez brawury.

3. Krystiania z oporu.

Krystiania z oporu jest jak gdyby połączeniem pewnych fragmentów dwu ewolucji, a to łuku i krystianii równoległej.

Wykonanie: jedziemy skośnie po stoku, wykonujemy rozmach górnym barkiem i ramieniem w kierunku przeciwnym niż zamierzony łuk, równocześnie odsuwamy górną nartę do oporu cofając ją nieznacznie do tyłu. Po tym przygotowaniu zdecydowanie wykonujemy rotację i coraz bardziej obciążamy nartę zewnętrzną. Towarzyszyć temu musi wychylenie. Odciążone tyły nart szybko przechodzą półkolisto w ześlizg. Narta wewnętrzna łuku przed wyminięciem linii największego spadku jak najszybciej dąży do zajęcia w ześlizgu pozycji równoległej do narty zewnętrznej. Od momentu, kiedy narty przyjęły położenie równoległe, zachowujemy się podobnie jak w krystianii równoległej (rys. 39). Krystianię z oporu musi cechować śmiałość i rozmach.

4. Ześlizg oporowy.

Ześlizg oporowy wykonujemy w sposób następujący: jedziemy skośnie po stoku. Równocześnie z rozmachem dolnym ramieniem i barkiem odstawiamy górną nartę do oporu, obciążamy równomiernie narty, wskutek czego będziemy zjeżdżać w dół. Nie czekając zbyt długo wykonujemy rotację, dodajemy wychylenie, obciążamy dolną nartę, dosuwamy górną nartę do dolnej i ewolucję wykańczamy jak krystianię do stoku.



39.

5. Obskok na jednym kijku.

Zjeżdżamy po łagodnym stoku wzdłuż linii spadku, obniżamy postawę. Gdy obskok chcemy wykonać w prawo, zatykamy kijek prawy na wysokości dzioba narty prawej, odbijamy się obunóż i podkurczamy kolana. W powietrzu wykonujemy skręt wokół kijka zatkniętego w śnieg. Lądowanie odbywa się poprzecznie do kierunku jazdy miękko, w małym wypadzie aż do zatrzymania się (rys. 40). Chcąc zachować ciągłość zjazdu lądujemy tak, aby dzioby nart były skierowane nieco w dół.

6. Wycieczka.

Na wycieczce w terenie nieznanym nie dopuszczamy do dłuższych szybkich zjazdów na wprost, gdyż początkujący nie panuje jeszcze dostatecznie nad nartami. Zwiększają się wtedy szanse upadku, a zmniejsza możliwość właściwego zatrzymania. Wykonujemy więc szereg zmian kierunku, przez co jazdę przedłużamy, ale staje się ona w ten sposób bardziej bezpieczna. W terenie posługujemy się tak ewolucjami równoległymi jak i kątowymi i skocznymi, zależnie od sytuacji, bowiem opanowanie wszystkich ewolucji daje gwarancję panowania nad terenem i daje możliwości poruszania się w rozmaitych gatunkach śniegu.

DZIEŃ 8-my.

Program dnia:

1. Powtórzenie kroków.
2. Krok łyżwowy.
3. Krystiania równoległa do stoku.
4. Powtórka krystianii z oporu.
5. Ześlizgi z oporu łączone.

Dzień ten spędzimy na wędrówce zdala od znanych nam terenów ćwiczeń. Zmiana krajobrazu sprzyja zwiększeniu zainteresowania.

1. Powtórzenie kroków.

W czasie marszu po płaskim lub lekko falistym terenie, na niezbyt długim odcinku, będziemy biec na nartach stosując poznane dotychczas kroki.



40.

2. Krok łyżwowy.

Jest to doskonałe ćwiczenie równoważne. Krokiem tym posługujemy się przy zmianie kierunku jazdy. Krok łyżwowy przypomina nam ruchy wykonywane przez łyżwiarza. Wykonujemy go przez odepchnięcie się jedną nartą, którą ustawiamy pod ostrym kątem do drugiej, podobnie jak w jeździe na łyżwach (rys. 41). Krok łyżwowy można także wykonać z pomocą kijków. Odpychamy się prawą nartą i prawym kijkiem i odwrotnie. Tułów lekko pochylamy, ciężar ciała przerzucamy z nogi na nogę. Do nauki wybieramy teren lekko pochyły.

3. Krystiania równoległa do stoku.

Pozycją wyjściową jest zjazd w skos stoku (narty równoległe). Wykonujemy rozmach do stoku. Cofamy górną nartę do tyłu. Górny bark obniżamy. Po tym przygotowaniu rozpoczynamy energiczną rotację w kierunku zamierzonego łuku. Dodajemy wychylenie z ugięciem kolan. Po rozpoczęciu rotacji zwalniamy nacisk na górne krawędzie, odciążamy tyły nart, które ześlizgują się płasko po śniegu wokół osi, jaką tworzą bardziej obciążone dzioby. Po przejściu linii największego spadku, nacisk na górne krawędzie wzrasta. Dalej zachowujemy się podobnie jak w krystianii do stoku. Kończymy krystianię przyjmując pozycję w skos stoku (rys. 42). Jako przygotowanie do krystianii w drugą stronę jest znowu rozmach, wykonany przy zluźnionych mięśniach. Po dojściu do wprawy, przejście między jedną krystianią a drugą stanie się zupełnie płynne. Odstęp między nartami w czasie wykonywania skrętu nie może być zbyt mały ani też zbyt duży. Dla ułatwienia, ćwiczenia krystianią od stoku rozpoczniemy na garbie terenowym. Chcąc, aby krystiania była naprawdę równoległa, musimy ją wykonać z dużą szybkością.

4. Powtórzenie krystianii z oporu.

Powtarzamy łuki z oporu i krystianię z oporu. Przy wykonywaniu krystianii z oporu usiłujemy jak najszybciej doprowadzić narty do ułożenia równoległego. Unikamy dostawiania narty wewnętrznej do zewnętrznej. Nartę tę dosuwamy.

5. Ześlizgi z oporu łącznego.

W jeździe skośnie po stoku, wykonamy szereg ześlizgów z oporu, łączonych jazdą w skos stoku, o nartach równoległych.

DZIEŃ 9-ty.

Program dnia:

1. Bieg na nartach.
2. Krystiania z jazdy na wprost z przeciwskrętem do i od stoku.
3. Krystiana z oporu z użyciem kijka.
4. Skok na sztucznym progu.

1. Bieg na nartach.

Po kilku ruchach rozgrzewających przejdziemy do ćwiczenia biegu. W biegu wykorzystujemy „balans" ciała do wywołania jak najdłuższego poślizgu. Cykl ruchowy wykonujemy w różnym tempie, zależnie od terenu. Odcinek biegu zakreślamy zależnie od opanowania dotychczasowych lekcji.



41.

2. Krystiania z jazdy na wprost z przeciwskrętem i od stoku.

Najpierw powtarzamy krystianię równoległą „do stoku". Wykonujemy ją w jedną i drugą stronę.

a) Krystianię z jazdy na wprost z przeciwskrętem, wykonujemy podobnie jak bez przeciwskrętu z tą różnicą, że rozmach wykonujemy napiętymi mięśniami, co powoduje płaskie przemieszczenie nart — „przeciwskręt". Trwa to bardzo krótko, następnie zacinamy krawędziami i wykonujemy rotację normalnie, jak w krystianii z jazdy na wprost.

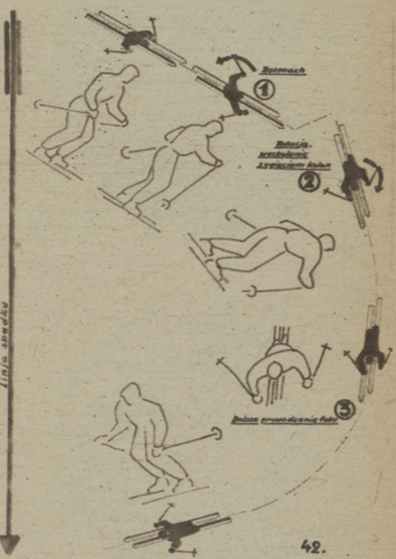
b) Krystiania „od stoku" z przeciwskrętem, jest również podobna do krystiani od stoku bez przeciwskrętu, z tą jednak różnicą, że równocześnie z rozmachem do stoku zwalniamy górne krawędzie, co spowoduje obsunięcie się tyłów nart. Pęd został przyhamowany, zacinamy teraz ponownie górnymi krawędziami, wykonujemy energiczną rotację i dalej postępujemy jak w krystianii równoległej „od stoku".

3. Krystiania z oporu z użyciem kijka.

Krystianię tę bardzo często stosujemy w turystyce z plecakiem. Jadąc w skos stoku odstawiamy górną nartę do oporu, wykonujemy rozmach do stoku i wysuwamy dolne ramię wraz z kijkiem, który zatykamy na wysokości dzioba dolnej narty. Następnie wykonujemy rotację, obciążamy nartę oporującą, dodajemy wychylenie, odpychamy się od kijka i przechodzimy w ześlizg.

4. Skok na sztucznym progu.

Aby zaznać jeszcze większej przyjemności jazdy na nartach, należy pokusić się na lot w powietrzu (bez kijków), chociażby z małego sztucznego progu. Możemy sobie wybudować sztuczny próg na niewielkim zboczu, stosując jako umocnienie gałęzie. Zachowujemy przy tym wszelkie warunki bezpieczeństwa. Skok na sztucznym progu wymaga odwagi i opanowania równowagi w locie. Całość skoku z sztucznego progu możemy podzielić na następujące fazy: „najazd" — odbicie — lot w powietrzu — lądowanie — zatrzymanie się. „Najazd" odbywa się w pozycji kucznej, narty prowadzimy dosyć wąsko, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie narty, ramiona (lekko ugięte w łokciach) wysunięte nieco do przodu. Przed dojazdem do progu należy wychylić się w przód, aby w momencie odbicia łatwiej było wyjść w górę w przód. Gdy nogi miną próg, skoczek musi być już w locie wprostowany (w wychyleniu) i lekko załamany w pasie. W czasie lotu w powietrzu skoczek wykonuje okrężne wymachy ramion, względnie prostuje ramiona w przód, w górę, w skos (ramiona pomagają w utrzymaniu równowagi). Ciało z nartami tworzy kąt ostry — narty prowadzone są na jednej wysokości, dzioby trochę podciągnięte do góry. Lądowanie musi być elastyczne i miękkie. Przy zetknięciu się z powierzchnią śniegu skoczek przyjmuje pozycję wypadową z obciążeniem nogi wysuniętej do przodu. Zatrzymanie po lądowaniu następuje najczęściej krystianią (rys. 43).



42.

DZIEŃ 10-ty.

Program dnia:

W dniu tym kończymy nasz kurs jazdy na nartach. Na zakończenie należy zorganizować bieg narciarski na S.P.O., łatwy bieg zjazdowy czy też slalom oraz skoki terenowe. Zawody wzbudzą wśród uczestników duże zainteresowanie.

Uwaga: zdajemy sobie sprawę, że materiał podany w „Sportowcu" w 10-ciu lekcjach będzie trudno opanować początkującym i ruchowo niesprawnym. Dla nich, materiał zawarty z niniejszym programie, należałoby rozłożyć na większą ilość lekcji. Ucząc się pamiętajmy, że tylko drogą świadomej i systematycznej pracy (stosując zasadę stopniowania trudności w ćwiczeniach) możemy dojść do pozytywnych rezultatów.



43.

ZYGMUNT BIELCZYK

SPORT W SZTUCE



Medaliony upiększające poczekalnię moskiewskiego metra. (E. Manizier-Jonson)





Plafony na stacji moskiewskiego metra. Narciarz w skoku i skok z trampoliny (A. Dajnek)



Ludowy Zespół Sportowy w Lipcach Rejmontowskich (J. Korolkiewicz)

Odpoczynek turystów (N. Siergiejewa)



Koszykówka (A. Mrazek)



Alpiniści (A. Malejnow)



Szermierka (L. Chwistek) — widz z podpisu jedynie dowiaduje się, że sport jest tematem obrazu



Gra w koszykówkę (S. Łunnowa)



Kolarze (M. Raczyński)



Wioślarze (F. Kowarski)

Sport stał się u nas własnością całego narodu, dotarł już wszędzie, w każdy najdalszy nawet zakątek kraju, dotarł do zakładów pracy, szkół, do spółdzielni produkcyjnych, Państwowych Gospodarstw Rolnych, do miast i wsi. Objął swym szerokim zasięgiem setki tysięcy młodzieży robotników i chłopów.

O wielkiej sile atrakcyjnej sportu mówią rosnące z dnia na dzień rzesze jego zwolenników, rosnące w oczach stadiony, boiska, hale sportowe, pływalnie. O znaczeniu sportu mówią rosnące z dnia na dzień wyniki pracy...

Nie na tym jednak zaczyna się i kończy rola i znaczenie ludowego sportu.

Sport — to zdrowie, to siła, to wyniki w pracy — tak, ale sport — to także ważki element wychowawczy.

Sport powinien rozwijać Wasze zdrowie, sprawność fizyczną, podnieść wydajność pracy. Sport jednak powinien w równym stopniu uczyć Was społecznego współżycia, rozwijać Wasze zamiłowanie do piękna i estetyki.

Każda sala gimnastyczna, każda pływalnia, świetlica, boisko, bieżnia — służyć winny temu właśnie celowi.

Wiekowe nasze zaniedbania na tym polu nadrabiamy siedmiomilowymi krokami. W pracy tej pomocą są nam nasze władze sportowe, które przez popularyzację tematyki sportowej wśród malarzy, grafików, rzeźbiarzy, zwróciły ich uwagę na wspaniałe możliwości, jakie oddać może sport — sztuce.

Nie musimy szukać nowych dróg i błądzić po manowcach, znamy utarte i wypróbowane szlaki — przykładem wspaniałej symbiozy Sportu i Sztuki jest twórczość artystów Związku Radzieckiego. Dzieła ich, dzieła o tematyce sportowej zdobią dziś nie tylko urządzenia sportowe, ale — przekroczywszy te ramy — place, parki, gmachy publiczne i ulice. Jako przykład służyć może moskiewskie metro; stację „Majakowskaja" zdobią wspaniałe o tematyce sportowej plafony. Rzeźby i płaskorzeźby — stacje „Plac Rewolucji" i „Dynamo".

Zwycięstwo realizmu — jako jedynie słusznego światopoglądu, zwycięstwo realizmu socjalistycznego — jako kierunku sztuki — stworzyły mocny fundament i trwałe ramy dla rozwoju zdrowej, przez wszystkich zrozumiałej, mobilizującej do pracy i twórczego życia — radosnej sztuki.

Dawniej było inaczej... Szukający nowych dróg artyści, miotający się pomiędzy surowym naturalizmem a zgniłym, burżuazyjnym egzystencjalizmem — nie potrafili znaleźć kierunku, nie potrafili stworzyć dzieł, które mogłyby służyć masom, dzieł, które masy te mogłyby rozumieć. Powstawały dziwolągi nie zrozumiałe nawet przez modela, który pozował do danego „dzieła". Często widz z podpisu jedynie dowiadywał się co było tematem obrazu.

Przed kilkoma laty, kiedy realizm socjalistyczny nie dotarł jeszcze zdecydowanie do naszych plastyków, rozeszła się wśród sportowców wiadomość, którą przyjęło jako... anegdotę. Otóż na jednej z wystaw malarstwa, rzeźby i grafiki o tematyce sportowej jury oceniając poszczególne dzieła i typując je do nagród zakwalifikowało obraz, który przed oczami zacnego areopagu ustawiony był „do góry nogami". Pod koniec dyskusji nad tym dziełem smutna rzeczywistość wyszła na jaw — zdradziło ją kółko, które było wkręcone w dolną listwę ramy a służyć miało do zawieszenia obrazu.

Dziś oczywiście jest nie do pomyślenia, aby artysta mógł w taki sposób przedstawić sport, a tymbardziej nie do pomyślenia jest, aby podobne dzieło mogło znaleźć się na publicznej wystawie. Czasy te minęły!

Na wszystkich ostatnich wystawach, zarówno na I Ogólnopolskiej jak i na wystawie „Plastycy w walce o Pokój", a także na wystawie młodzieżowej — sport bogato był reprezentowany. Artyści nie potrzebują już dziś specjalnej zachęty do wyboru sportu, jako tematu swych prac. Czynią to dziś spontanicznie. Szczególnie młodzi plastycy — o czym mówią ich prace — rozumieją nowy ruch sportowy, rozumieją i doceniają podstawy kultury fizycznej naszego ludowego państwa.

Sport — Sztuce! — to jedna tylko strona zagadnienia, gdyż — dialektycznie — przyczyna wiąże się i tu ze skutkiem: Sztuka — dla umasowienia Sportu!

Przytoczymy wyjątek z artykułu zamieszczonego w radzieckim miesięczniku „Fizkultura i Sport".

„...Artyści pracując nad sportem przyczyniają się do rozwoju i popularyzacji kultury w Państwie Radzieckim. Sztuka również bezpośrednio oddaje usługi kulturze fizycznej; przez upiększanie objektów sportowych rzeźbami i malarstwem, przez dostarczenie artystycznych modeli dla zwycięzców, lub przez grafikę, która służy propagandzie sportu..."

Tak więc i w Związku Radzieckim i u nas sport stał się — z pożytkiem dla obu tych dziedzin życia — na zawsze wdzięcznym tematem sztuki. Dołóżmy wszelkich starań, my — sportowcy i Wy — plastycy; niech każdy obiekt sportowy w naszym kraju zdobią prawdziwe, „sportowe" dzieła sztuki!



Medaliony upiększające poczekalnię moskiewskiego metra. (E. Manizier-Jonson)

„KRYCIE PÓL”





Oto pytanie, które raz jeszcze w naszym piłkarstwie stało się podstawą dyskusji wśród trenerów i zawodników. Niewiadomo właściwie dlaczego, bo przecież przez ostatnie dwa sezony piłkarskie wydawało się, że sprawa została rozstrzygnięta raz na zawsze. Nieszczęsny mecz z Czechosłowacją w Warszawie, zakończony nieoczekiwanie naszą wysoką porażką, wyciągnął znów „na światło dzienne“ problem ustalenia podstawowej zasady taktycznej.

Sprawa jest prosta; przyjmując dla drużyny taktyczne założenia obrony możemy je oprzeć na jednej z dwóch odmiennych zasad:

1) każdy zawodnik w drużynie odpowiada za bezpieczeństwo pewnej określonej strefy boiska, niezależnie od tego, który z przeciwników będzie się starał przedostać pod naszą bramkę jakimś skutecznym zagraniem.

2) — każdy z graczy w drużynie przejmuje „opiekę“ nad ściśle określonym zawodnikiem z drużyny przeciwnika i „opiekę“ swoją rozciąga nad nim niezależnie od tego gdzie i w jakim miejscu boiska próbuje on przeprowadzić swoje zagrania. Pierwszą zasadę nazywamy „kryciem pól“, drugą — kryciem „każdy swojego“.

Zasadę „krycia pól“ znajdujemy w pełni jej wartości w dawnych latach w systemie gry, nazywanym „otwartym“ lub „pięciu w linii ataku“. Wszyscy zawodnicy kryli pewne pola — obrońcy ustawiali się w pewnej odległości od siebie, gdzieś na przedpolu bramki i tam oczekiwali na atak przeciwnika. Niewiele ich obchodziły zagrania łączników czy środkowego napastnika, prowadzone na środku boiska, odpowiadali przecież za pole pod bramką i dopiero w chwili przesunięcia się akcji w ich strefę działania podejmowali swoje działania obronne. Podobne zadania miał środkowy pomocnik. Mając przeciwko sobie całą środkową trójkę napadu nie mógł poświęcić się kryciu jednego z nich, a więc „krył pole“ ich działania, wyłapując podania czy akcje przeprowadzone przez jego strefę. Wyraźnie więc, w dawnym systemie, „krycie pól“ było podstawą zasad taktycznych.

Zmiana przepisu o spalonym wprowadzona w roku 1925, w wyniku której zrodził się nowy system gry, zwany „WM“ inaczej „trzech obrońców“, spowodowała również zmianę założeń taktycznych obrony.

W nowym systemie założenia „krycia pól“ okazały się niewystarczające. Środkowy napastnik przesunął się za daleko do przodu, stanął w pozycji na polu, gdzie każde jego zagranie piłką mogło sprowadzić się do utraty bramki. Obrońca wobec tego nie mógł ani na chwilę odwrócić swojej uwagi od tego niebezpieczeństwa i przejął na siebie rolę opieki i krycia danego napastnika. Z boków również czyhali wysunięci daleko do przodu skrzydłowi — trzeba ich było kryć ściśle, a cieniem wszędobylskiego łącznika stał się boczny pomocnik. Słowem — „precz z kryciem pól“, kryjemy „każdy swojego“ — stało się hasłem taktycznym w nowym systemie. Dalsze jednak doskonalenie form prowadzenia gry poderwało wiarę w słuszność takich założeń.

„Pokryci“ dokładnie zawodnicy, wszystkie swoje umiejętności kierowali na próby oderwania się od „cienia“. Ten, któremu się to udało — chociaż na jeden moment, zdobywał dla swej drużyny przewagę „liczebną“ nad przeciwnikiem. W takiej sytuacji obrońców było o jednego mniej, a to wystarczało do skutecznego zagrania napastników, niezależnie w jakiej części boiska rozgrywany był ten fragment gry.

Przeciwników jest o jednego więcej, jak się teraz obronimy? — pytali wtedy obrońcy — jeden z nich nie jest kryty. Prosta myśl zwykłego zawodnika wystarcza, aby rozwiązać takie zadanie: kryjemy wtedy pole najbardziej niebezpieczne dla ataku jednego z napastników. Atakujący w dalszym ciągu nie poprzestali na doskonaleniu swoich zagrań. Wyrazem tego jest coraz częściej stosowana zmiana pozycji pomiędzy zawodnikami w czasie gry. Środkowy napastnik, kryty dokładnie przez środkowego obrońcę niewiele może zdziałać, ale zaczyna przeprowadzać takie manewry, aby pociągnąć za sobą w inne miejsce swojego „prześladowcę“, odciągnąć go na bok, a przez to pozwolić jednemu z kolegów na skuteczne zagrania środkiem. Wyciągnąć najlepszych obrońców, odsunąć ich dalej od bramki — a przez to samemu skuteczniej atakować — to nowe założenia napastników.

Zmiany pozycji napastników zmusiły obrońców do stosowania tzw. „przekazywania“ w kryciu „każdy swojego“. W piłkarstwie zasady te zawsze obowiązywały, sprowadzając się do polecania — „nie dwóch do jednego“, i nie atakowania tego przeciwnika, który nas minął z piłką, tylko do natychmiastowego (w takim momencie) „pokrycia“ najbliższego przeciwnika.

A oto jeden z przykładów „przekazywania“. Środkowy napastnik, kryty przez „stopera“, otrzymuje piłkę, a nie mogąc samemu podjąć dalszej akcji wysuwa wobec tego piłkę w bok na wolne pole dla nadbiegającego innego napastnika. Do tak podanej piłki, dla zatrzymania tej akcji wystartuje „stoper“, pozostawiając bez opieki środkowego napastnika, którego tym sposobem „przekazał“ pod opiekę zawodnikowi uprzednio kryjącego nadbiegającego zawodnika.

„Przekazywaniem“ przeciwników nie udało się obronić słuszności zasady krycia „każdy swojego“. Wyraźne błędy tej zasady sprowadzają się:

1) przeciwnik może taktycznie wyciągać z obrony najlepszych zawodników,

2) przy zmianie miejsc napastników drobny błąd „w przekazywaniu“ w pobliżu bramki kończy się często utratą punktu,

3) duże odległości na boisku pomiędzy zawodnikami nie pozwalają na stosowanie „przekazywania“ w każdym wypadku,

4) drużyna, która stosuje tę zasadę taktyczną, musi być u szczytu swojej sprawności fizycznej, musi posiadać kolosalną wytrzymałość i pełną szybkość.

Błędów tych nie popełniali piłkarze radzieccy. Przyjmując nowy system gry i wraz z nim nowe zasady krycia „każdy swojego“ nie pozbyli się ani na chwilę zasady „krycia pól“.

Wybitny teoretyk piłkarski, zasłużony mistrz sportu ZSRR a becnie trener mistrzowskiej drużyny radzieckiej CDKA — Arkadiew, tak ujmuje to zagadnienie: „jedną i drugą zasadę taktyczną łączymy ze sobą, przyjmując — w zależności od sytuacji jaka powstała na boisku — korzystniejsze rozwiązanie. W ten sposób stworzyliśmy własną zasadę „skombinowanej obrony“.

Nic więc dziwnego, że zasłużony mistrz sportu ZSRR Towarowski — tak określa zadanie środkowego obrońcy: „musi on wyczuwać, jak daleko działania środkowego napastnika skierowane są na odciągnięcie go z jego strefy, aby przez to móc pozwolić innemu napastnikowi na skuteczne zagranie. Środkowy obrońca musi to wyczuwać, musi mieć określone wyraźnie granice, do jakich posuwa się krok w krok za środkowym napastnikiem i z tych granic wyraźnie muszą sobie zdawać sprawę pozostali koledzy w bloku defensywnym“.

Nie trzeba więc rozumieć, że piłkarze radzieccy w obronie własnej bramki włączyli do swoich umiejętności — „krycie pól“, zachowując dążenie do krycia „każdy swojego“ na polu przeciwnika i na polu środkowym boiska. W miarę konieczności zacieśniania się obrony własnego przedpola, nie zaniedbują krycia indywidualnego, strzegąc dostatecznie własnej bramki.

W piłkarstwie naszym mieliśmy już okresy hołdowania jednej lub drugiej zasadzie. Tragedia piłkarska na boisku IDROEDSPARKEN w Kopenhadze spowodowana była bieganiem naszych zawodników „za swoim“, a na zmiany pozycji Duńczyków nie znaleźliśmy wówczas odpowiedniej recepty. W październiku w 1948 roku na boisku Unii - Ruch boczni pomocnicy Waśko i Gajdzik również bezskutecznie przebiegali z lewej strony na prawą za łącznikiem rumuńskim Iordache.

Od błędów tych potrafiliśmy się już ustrzec w następnych latach. Obrona pamiętała o „kryciu pól“ i żaden atak przeciwnika nie tak łatwo przedostawał się pod naszą bramkę. Niespodziewanie na meczu z Czechosłowacją w Warszawie defensywa nasza próbowała zastosować obronę: krycie „każdy swojego“. Na tragedię nie trzeba było długo czekać. Bramki czeskie padały z dziecinną łatwością i dopiero przyjęcie (w drugiej połowie gry) właśnie radzieckiej zasady stosowania „skombinowanej obrony“ — przyniosło wyraźną poprawę.

Do zagadnienia tego nie trzeba już wracać. Wśród fachowców piłkarskich i trenerów sprawa została omówiona. Najlepszy ze znanych — radziecki system „skombinowanej obrony“ został przyjęty i obowiązuje.

TADEUSZ FORYS



GAWĘDY STRZELECKIE

(wskazówki techniczne do zdobycia odznaki S. P. O.)

Strzelanie jest jedną z obowiązkowych konkurencji SPO. Jest to słuszne i naturalne, gdyż strzelectwo odgrywa poważną rolę w obronie naszego kraju i naszych demokratycznych zdobyczy.

Dla spełnienia warunków strzelania i zdobycia odznaki SPO potrzebne są pewne podstawowe wiadomości z dziedziny strzelectwa.

Wiemy już, że do oddania celnego strzału trzeba wykonać szereg czynności; a więc przyjąć postawę strzelecką, złożyć się, wycelować, wstrzymać oddech i ściągnąć język spustowy.

Wiemy, że najważniejszą czynnością jest wycelowanie i ściągnięcie języka spustowego. Potrafimy już wykonać te czynności, a więc powinniśmy trafić w środek celu.

Czy jednak trafimy?

Opanowanie poszczególnych elementów strzału — od przyjęcia postawy, aż do ściągnięcia języka spustowego — to jeszcze nie wszystko. Prawdziwą sztuką i tajemnicą celnego strzału jest umiejętne połączenie tych czynności, a w pierwszym rzędzie celowania i ściągnięcia języka spustowego.

• • •

Jesienią ubiegłego roku odbyłem strzelanie na odznakę SPO. W strzelaniu na 100 m uzyskałem doskonałe wyniki; dwie dziesiątki i jedną ósemkę, a więc 28 pkt., a dla zdobycia odznaki wystarczy tylko 15 pkt. Pozwólcie więc, że opiszę Wam dokładnie, jak tego dokonałem...

Po przyjściu na stanowisko, przyjąłem postawę strzelecką w kierunku celu i naładowałem broń. Następnie złożyłem się do strzału. W czasie składania poprawiłem kilkakrotnie postawę, uchwycenie broni, rozstawienie łokci (nie celując jeszcze). Czynności te wykonywałem, by postawę moją wraz ze złożeniem uczynić możliwie najwygodniejszą, aby nie męczyć wzroku, w czasie wykonywania tych czynności jeszcze nie celowałem. Świeży wzrok należy pozostawić na późniejszy i ważniejszy moment. Zamykanie oka przed przyjęciem postawy i złożeniem się jest często spotykaną wadą.

Rozpocząłem celowanie. Podprowadziłem szybko karabin (linię celowania) pod cel, wstrzymując oddech i ściągając równomiernie język spustowy.

Nie miałem dużej wprawy w strzelaniu i w czasie ściągania języka spustowego zacząłem coraz słabiej widzieć; kontury celu znikały i zaczęło mi brakować oddechu. Zdałem sobie sprawę, że strzał oddany w tych warunkach nie będzie dobry. Wstrzymałem więc nacisk palcem na język spustowy, wykonałem kilka głąbszych wdechów, a wzrok zmęczony wysiłkiem celowania skierowałem na zieleń. Po kilku sekundach powtórzyłem pracę...

Padł strzał. Zauważyłem w ostatnim ułamku sekundy punkt, w który broń była wycelowana. W oku mym powstał jak gdyby obraz fotograficzny ostatniego momentu wycelowania. Wiedziałem, że strzał jest dobry. Rzeczywiście — trafiłem w dziesiątkę. Zdawało mi się, że będę miał same dziesiątki, więc w następny strzał nie włożyłem już tyle wysiłku co w pierwszy. W momencie drugiego strzału broń była wycelowana lekko w dół... trafiłem ósemkę.

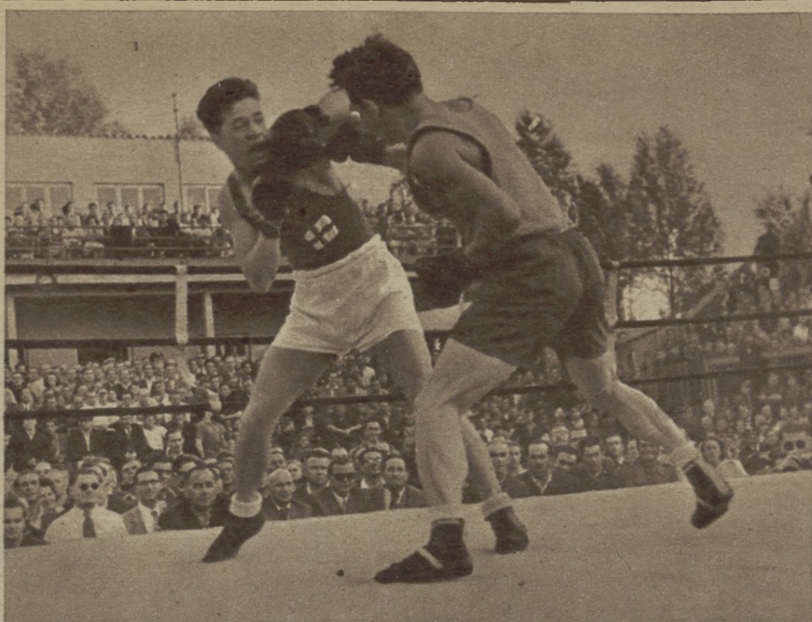
Musicie pamiętać, że najmniejszą nawet niedbałość czy niedokładność natychmiast i bezlitośnie notuje tarcza. Nie cieszcie się zbytnio każdym dobrym strzałem. Na radość jest czas po odbyciu całego strzelania. Nie martwcie się przypadkowo oddanym złym strzałem. Następne, dobrze wypracowane strzały, wyrównają poprzednią stratę punktów.

W czasie całego strzelania zachowujcie spokój. Zbytnia radość czy smutek wpływają natychmiast na zmianę pracy naszych wewnętrznych organów, a szczególnie serca, co ma duży wpływ na wynik strzelania.

Gdy nadejdzie wiosna, ćwiczcie wg wskazówek zawartych w moich artykułach; ale nie raz, nie dwa, lecz wiele, wiele razy...

Wraz z pierwszymi promieniami wiosennego słońca pójdźcie na strzelnicę i wykonajcie normę na odznakę SPO. Zadokumentujecie tym swą gotowość do pracy i obrony naszego kraju.

A. M.



UNIKAJMY KONTUZJI W BOKSIE

CZ. IV

W boksie zdarzają się czasami zwichnięcia żuchwy, czyli szczęki dolnej. Zwichnięcie to zdarza się przy uderzeniu w szczękę, w momencie, gdy zawodnik ma otwarte usta, a siła zadziała z boku. Charakterystycznym momentem jest po zwichnięciu niemożność zamknięcia ust oraz silny ból w zwichniętym stawie, odczuwany w okolicy otworu usznego.

5) **Złamania** kości w boksie są nieliczne; przyczyną ich są: uderzenia „faul", albo zły sprzęt (źle wykonane lub zużyte rękawice).

Złamanie jest to przerwanie ciągłości kości (z przemieszczeniem lub bez przemieszczenia).

W bezpośrednim sąsiedztwie kości, szczególnie kości długich, przebiegają naczynia krwionośne oraz nerwy. Przy złamaniu z przemieszczeniem się odłamów zachodzi zawsze obawa, że ostre krawędzie przemieszczonego odłamu mogą uciskać przebiegający w pobliżu kości nerw, lub przebiegające wzdłuż kości naczynie krwionośne większego kalibru, powodując dodatkowe powikłania, jak zaburzenia czucia, ruchów, ból, oraz niedostateczne ukrwienie tej okolicy kończyny, do której dąży dane naczynie krwionośne, oraz miejscowy obrzęk, spowodowany wylewem krwawym.

Złamania bywają różnych typów, tak pod względem umiejscowienia się złamania, jak i ilości odłamów kostnych. Zdarza się, że kość w miejscu złamania nie tylko pęka na dwie części, lecz także odpryskują od niej w miejscu złamania dodatkowe drobniejsze odłamy, które mogą stanowić — ze względu na swą stosunkowo dużą ruchomość — poważne niebezpieczeństwo uszkodzenia tkanek miękkich, otaczających kość, nie wyłączając i skóry.

Jeżeli któryś z odłamków kostnych złamania przebije się poprzez mięśnie i skórę na zewnątrz, mamy do czynienia z tzw. **złamaniem otwartym.** Jest ono niebezpieczne ze względu na możliwość spowodowania poważnych komplikacji w przebiegu gojenia się złamanej kończyny. Mechanizm złamania polega na zadziałaniu siły pod kątem, dającym największe szanse na złamanie danej kości.

U bokserów najczęściej pękają kości palców, a szczególnie palca 1-go, czyli kciuka (oraz 1-ej kości śródręcza).

a) Kości długie pękają w przebiegu swoich trzonów najłatwiej przez zadziałanie siły działającej prostopadle do osi długiej kości.

b) Innym mechanizmem złamania tłumaczymy tzw. złamania kompresyjne, tj. takie, gdzie czynnikiem urazu było zgniecenie. Ten typ złamania jest charakterystyczny dla kręgów, tworzących nasz kręgosłup, a zdarza się najczęściej przy upadku np. na głowę z pewnej wysokości.

c) Trzecim rodzajem złamań, pod względem ich powstania, są złamania z oderwania. Typowym przykładem takiego złamania są oderwania blaszki kostnej przez silny mięsień, który w danym miejscu przyczepia się do kości; np. złamanie kolca biodrowego (górnego przedniego) miednicy u narciarzy, przy upadku do tyłu.

d) Ostatnim mechanizmem złamania jest złamanie przez zadziałanie siły stycznie do osi długiej kości z momentem wykręcenia. Zdarza się ono w boksie i dotyczy kości łódkowatej ręki; jest to jedna z drobnych kości nadgarstka, leżąca mniej więcej na przedłużeniu osi długiej kciuka i odpowiadającej mu 1-ej kości śródręcza. Uraz ten powstaje przy uderzeniu, w chwili zadawania ciosu, gdy pięść odegnie się w kierunku dogrzbietowym z odchyleniem w stronę kciuka.

Objawy złamania: najczęściej w chwili, gdy kość pęka, chory czuje i niejako słyszy samo „chrupnięcie". Bezpośrednim następstwem złamania jest ból w miejscu złamania oraz ograniczenie ruchów urażonej części kończyny. Każdy ruch powodujący przesuwanie się odłamów kostnych powiększa ból, a co za tym idzie — powoduje świadome oraz mimowolne „oszczędzanie" urażonej kończyny. Dalej, jako objaw stale towarzyszący złamaniu, występuje szybko narastający obrzęk części miękkich w okolicy złamania, widoczny jako „opuchnięcie". Obrzęk ten spowodowany jest wylewem krwawym z naczyń krwionośnych kości, ze szpiku kostnego i ewentualnie z uszkodzonych przez odłamy kostne naczyń przebiegających w częściach miękkich w pobliżu miejsca złamania. Czasami wymacać można krawędzie złamania jako nierówny próg pod skórą.

Postępowanie: pierwsza pomoc polega na zabezpieczeniu złamania, niedopuszczeniu do powiększenia się stopnia urazu i jego bezpośrednich skutków dla tkanek otaczających złamaną kość. Należy więc **nie dopuścić do tarcia i dalszego przemieszczania się odłamów kostnych względem siebie,** przez wyłączenie kończyny (czy też danej okolicy ciała) z zakresu jej normalnych funkcji. (jeżeli złamana jest noga nie próbować na niej stawać, jeżeli ręka— nie próbować wykonywać nią ruchów). Aby dać maksimum bezpieczeństwa urażonej kończynie, prócz unikania ruchów czynnych, należy ją zabezpieczyć przez unieruchomienie (przybandażowanie) jej w sposób prowizoryczny do deseczki (łupki), szyny metalowej. Ogólną zasadą jest unieruchomienie kończyny w takich granicach, aby objęło ono staw powyżej oraz staw poniżej miejsca złamania. Jeżeli więc uraz, podejrzany o złamanie, dotyczy palców, należy całą dłoń ułożyć i przybandażować do deseczki. Jeżeli złamanie dotyczy nadgarstka, deseczka unieruchamiająca musi sięgać od czubków palców do 3/4 długości przedramienia itd. (deseczka zawsze musi być wyłożona watą lub ligniną). Kończyna urażona musi być uniesiona co najmniej do poziomu, przez podwieszenie przedramienia na szerokim temblaku. Jeżeli złamanie dotyczy okolicy łokcia lub jest wyżej położone, a więc znajduje się w zakresie kości ramieniowej, należy unieruchomić przedramię na temblaku oraz przybandażować całą kończynę do tułowia.

DR JERZY ALBRYCHT

„Gdyby teraz dopiero odbył się finał 60-ki, zająłbym lepsze miejsce". Tak usprawiedliwiał — bezpośrednio po biegu — jeden z czołowych naszych sprinterów swoją porażkę na halowych mistrzostwach Polski rozegranych w 1950 roku w Przemyślu. „Źle się rozkręciłem, zbyt późno rozpocząłem rozgrzewkę. Mięśnie moje nie były jeszcze dostatecznie rozgrzane"...

Z podobnymi głosami spotkać się można często. Na tych samych zawodach inny zawodnik nie wiedział, jak przeprowadzić rozgrzewkę, gdy bieg na 800 m odbył się rano, jeszcze inny — jak rozgrzewać się, gdy konkurencja — wskutek wielkiej ilości zawodników — trwała kilka godzin (skok o tyczce) itd.

Zagadnienie rozgrzewki jest bardzo ważne. Zadaniem jej jest przygotowanie organizmu do jak najlepszej wydajności. Podobnie jak żadna maszyna, żaden silnik nie może wykonywać pełnych obrotów dopóki nie jest dostatecznie rozgrzany, tak samo serce i płuca zawodnika, jego mięśnie i koordynacja ruchowa zdolne są do największych wysiłków tylko przy odpowiedniej temperaturze i właściwym ukrwieniu całego organizmu, słowem — po rozgrzewce.

Niejeden słaby wynik, niejedna kontuzja w postaci naderwania mięśnia czy ścięgna — spowodowane zostały złą rozgrzewką. Im niższa temperatura w czasie zawodów, tym dłuższa i staranniejsza powinna być rozgrzewka (20 — 40 minut). Dlatego też szczególną uwagę należy położyć właśnie na rozgrzewkę w czasie zawodów halowych, gdyż wówczas dopiero mięśnie zdolne są do jak najszybszych skurczów przy jak najmniejszym wysiłku i wówczas dopiero wykonywane ruchy są miękkie i swobodne.

Długość i jakość rozgrzewki jest rzeczą indywidualną i zależną od:

1) organizmu i stopnia wytrenowania zawodnika,

2) wielkości i rodzaju wysiłku,

3) budowy zawodnika i jego temperamentu.

Stopniować natężenie rozgrzewki. Rozgrzewkę przeprowadzać należy według pewnego planu (ćwiczenia ułożone według stopnia trudności). Rozgrzewka winna obejmować:

1. Lekki bieg (truchcik) na miękkim podłożu (w lecie boso i na trawie). Przebiec należy 300—500 m jak najlżej, krótkimi krokami.
2. Kilka swobodnych ćwiczeń gimnastycznych.
3. Biegi 40 — 60 m z powolnym stopniowaniem szybkości (do 3/4 szybkości).
4. Kilka intensywnych zamachowych ćwiczeń specjalnych.
5. Krótkotrwałą szybką pracę (dla sprinterów zrywy, dla miotaczy kilka rzutów).
6. Lekkie ćwiczenie rozluźniające.

Do momentu startu zawodnik powinien wykonywać luźne podskoki i ćwiczenia rozluźniające lub też owinąć się w koc i czekać na wezwanie do konkurencji. Niektórzy czołowi lekkoatleci stosują przed rozgrzewką krótki 1 — 2 minutowy ciepły natrysk (np. Hagg).

Posłuchajcie, co mówi o rozgrzewce najlepszych lekkoatletów na Mistrzostwach Europy w Brukseli zasłużony mistrz sportu — Antoni Morończyk:

„Rozgrzewka zawodników występujących w Heysel była bardzo indywidualna. Temperament i duża pobudliwość układu nerwowego wielu sprinterów narzucała im naturalny i najwłaściwszy dla nich sposób przygotowania się do biegu, polegający na intensywnej, ale krótkiej rozgrzewce. Dominującą rolę w ich rozgrzewce stanowiły biegi z wysokim i średnim wznosem kolan (wykonywane z dużą szybkością), biegi z przyspieszeniem szybkości.

Sprinterzy krajów północnych i inni zawodnicy potrzebowali dłuższej i powolniejszej w ruchach rozgrzewki. Ich sposób rozgrzewania był często kilkufazowy (o czym mowa powyżej).

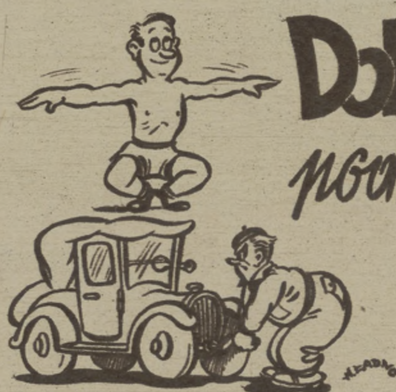
Podobnie rozgrzewali się skoczkowie. Miotacze natomiast po „przebieżkach" i coraz intensywniejszych krótkich biegach wykonywali różne ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia imitujące właściwy rzut. Następnie przystępowali do rzutów właściwych wykonywanych jednak nie na siłę, a stosunkowo lekko. Rzuty te trwały nieraz 1/2 do 3/4 godz. Ilość wykonywanych rzutów w rozgrzewce przez Consliniego i Dumbadze przekraczała 20. Pomiędzy wykonywanymi rzutami bawili się oni własnym sprzętem, podrzucając do góry i chwytając go do jednej ręki, lub też podskakiwali na palcach podobnie jak bokserzy. W czasie trwania konkurencji nie siadali, a byli w ciągłym ruchu. Wszyscy zawodnicy — równomierną i ciągłą pracą pobudzili organizm do wysiłku".

St. M.

(dok. nastąpi)



W czasie rozgrzewki wykonać należy kilka spośród podanych ćwiczeń



Dobra rozgrzewka podniesie twoje wyniki w pracy i w sporcie



Rozgrzewka do skoku w dal według Karola i Mariana Hoffmannów

20 minut przed konkurencją:

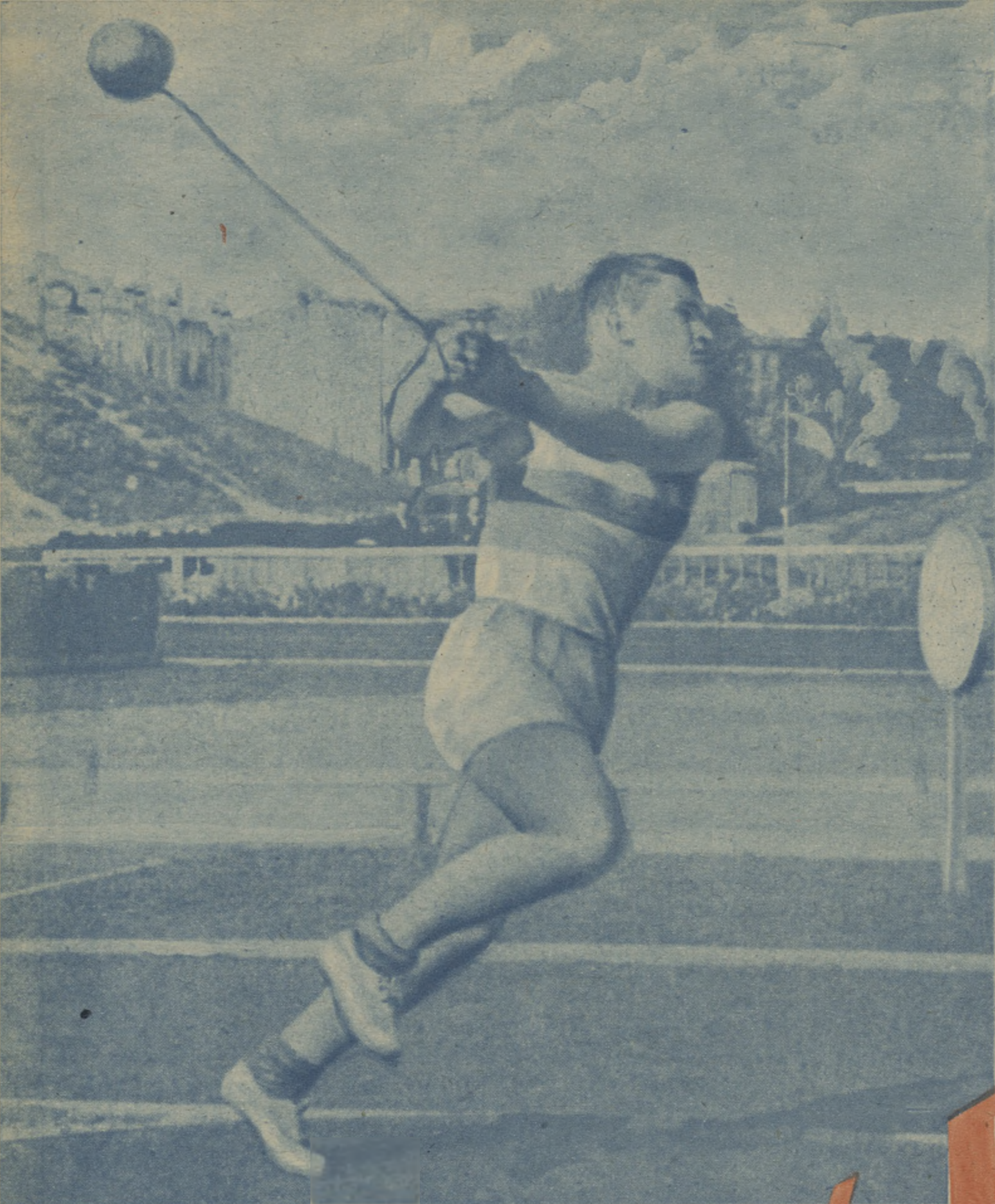
1)	Lekki bieg 400 m
2)	W marszu — naprzemianstronne wymachy ramion przodem wzwyż
3)	W marszu — co kilka kroków — naprzemianstronne wznosy nóg wzwyż
4)	Skłony tułowia w przód — w dół
5)	Podskoki w miejscu ze „szyzorykiem" (szerokie rozwarcie nóg w czasie skoku)
6)	W biegu — co kilka kroków lekkie podskoki z doskokami do głębokiego przysiadu
7)	W biegu — co kilka kroków energiczne wyskoki wzwyż (z jednej i z drugiej nogi) z lądowaniem na nogę odbijającą
8)	To samo z uwzględnieniem właściwej pracy ramion i przeniesieniem ich wzwyż
9)	3 — 4 biegi po 50 m z przyspieszaniem szybkości
10)	2 — 3 rozbiegi do skoku w dal, dla sprawdzenia znaków kontrolnych rozbiegu
11)	2 skoki próbne, z lekkim odbiciem się z belki.



W czasie rozgrzewki, ćwiczenia wykonywać należy jak najluźniej, jak najswobodniej. Na zdjęciu zasłużony mistrz sportu Antoni Morończyk



Czołowy trójskoczek — Starybrat (Z S Gwardia) w czasie rozgrzewki



Oficjalnie granicy 60-ciu metrów nie przekroczył dotąd żaden człowiek. Sztuki tej dokonał 16-letni Dynamowiec Nienaszew, ale młotem... 5 kg. Za rok, dwa młodziutki Nienaszew — dokona wyczynu tego i młotem przepisowym (7,25 kg).



Miotacz ustawia się przy tylnym krańcu koła — w małym rozkroku (40 — 50 cm) plecami zwrócony do kierunku rzutu. Młot spoczywa z boku, po prawej stronie rzucającego. Rączkę młota uchwycić należy najpierw lewą ręką, kładąc nań prawą.

Zamach młota (krążenie młota ponad głową) zostaje zapoczątkowany pociągnięciem lewego ramienia i tułowia. W czasie zamachów ramiona muszą być w przodzie całkowicie wyprostowane. Kolana lekko ugięte, stopy mocno wsparte na ziemi. Ramiona uginają się, gdy młot w czasie zamachu idzie w górę ponad głowę. Gdy ręce przejdą ponad głową i młot opada w dół, ramiona prostują się znów zupełnie.

Po kilku takich zamachach, miotacz dając się ciągnąć młotowi (jest to tzw. „wiszenie w młocie") wykonuje obrót na lewej pięcie, starając się możliwie jak najdłużej zatrzymać prawą stopę na ziemi. Miotacz „idąc" w dalszym ciągu za młotem przechodzi na śródstopie i kończy pierwszy — pełny obrót, stawiając znów prawą nogę w małym rozkroku — na wysokości nogi lewej.

W czasie wykonywanych trzech obrotów, ramiona muszą być całkowicie wyprostowane.

Po skończonym pierwszym obrocie młot nabiera większej szybkości, toteż drugi obrót musi być szybszy. Rozpoczyna się go w chwili, gdy młot mija zawodnika z przodu. Trzeci obrót wykonuje się najprędzej i to tak szybko, ażeby wyprzedzić młot i przejść do postawy wyrzutnej. Z postawy wyrzutnej o ugiętych nogach następuje energiczny ich wyprost i wyprost tułowia, który skręca się w kierunku wyrzutu. Teraz następuje podciągnięcie ramion w górę. W czasie tego wznosu, gdy ramiona znajdą się mniej więcej na wysokości twarzy (ramiona wyprostowane), następuje wypuszczenie młota. W ostatnim momencie wyrzutu, miotacz lekkim schyleniem tułowia i ramion do tyłu przeciwdziała sile wyrzutu, ażeby nie być przez młot porwanym do przodu. Najmniejsza dysharmonia ruchów między młotem i miotaczem w czasie obrotów nie doprowadzi miotacza do dobrej postawy wyrzutnej.

Konkurencja ta zasługuje na to, ażeby spopularyzować ją wszędzie, ażeby dotarła do każdego ośrodka, do każdej mieściny, a nawet wioski, tym bardziej, że miejsce do jej uprawiania — to przede wszystkim pola, łąki, pastwiska.

Bądź ostrożnym i zapobiegliwym.

Przy rzucie młotem nie trudno o wypadek, zwłaszcza wtedy, gdy w czasie obrotów pęka stalowa linka młota. Dlatego też przy ćwiczeniu na sali (samych tylko obrotów) nie wolno używać młota o lince stalowej, a tylko o grubej linie parcianej zakończonej mocno przywiązanym woreczkiem z piaskiem. Gdy rzuca się młotem na boisku, należy zwrócić uwagę na to, ażeby nikt nie znajdował się w promieniu równym odległości rzutu.

ST. M.

TRENING MIOTACZA W ZIMIE

(wyciąg z książeczki treningowej)

Niedziela (boisko, teren):

1. Rozgrzewka (luźny bieg, gimnastyka),
2. Marszobieg w terenie (1000 — 2000 m),
3. Zamachy młotem (3 — 5 minut),
4. 6 — 10 zamachów z ćwiczeniem 1-go obrotu (zwrócić uwagę na zsynchronizowanie ruchu młota z ruchem obrotowym miotacza),
5. 5 — 10 ćwiczeń po 3 — 6 obrotów bez wyrzucania młota,
6. 3 — 6 rzutów z jednego obrotu (zaawansowani rzucać mogą z 3 obrotów),
7. 6 — 10 rzutów i pchnięć (jednoręcz i oburącz) kamieniem lub ciężarem wagi 10 — 15 kg,

Wtorek (teren):

1. Marszobieg leśny lub terenowy 3000 — 4000 m,
2. Ćwiczenia terenowe (rzuty kamieniami, skoki),
3. Łaźnia lub gorący natrysk.

Czwartek (sala gimnastyczna):

1. Rozgrzewka (luźny bieg, gimnastyka),
2. 8 — 12 zamachów z ćwiczeniem 1-go obrotu (zwrócić uwagę na zsynchronizowanie ruchu młota z ruchem obrotowym miotacza),
3. 5 — 10 ćwiczeń po 3 — 6 obrotów w kole wyrysowanym na podłodze,
4. 4 — 8 ćwiczeń po 3 — 4 obroty z trzymaniem młota w lewej ręce,
5. Rwanie i podrzucanie ciężarów (wagi 40 — 50 kg) jedno i oburącz,
6. Gra w siatkówkę lub koszykówkę przez 15 — 20 minut.

—:—

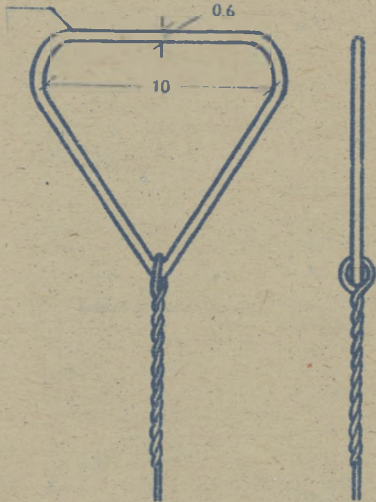
Poza tym, każdy młociarz powinien uprawiać codziennie przez 15 — 20 minut zamachy oraz obroty bez młota i z młotem (bez jego wyrzucania). Dla harmonijnego rozwoju ciała stosować należy również zamachy i obroty w prawo.



Technika rzutu młotem rekordzisty ZSRR — Kanakiego. (Teoria i Praktyka)



Praca stóp i nóg w czasie obrotu. (Teoria i Praktyka)



Uchwyt, jego wymiary w cm i sposób przymocowania linki do uchwytu.



Trzymanie uchwytu. Palce prawej ręki nakłada się na lewą. Kciuki skrzyżowane lub ułożone równolegle.

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W 1950 r.

51.30	Masłowski	„Gwardia"	—	Bydgoszcz
49.12	Zieleniewski	„Budowlani"	—	Gdańsk
47.35	Sobecki	„Kolejarz"	—	Toruń
43.75	Kocot	„Kolejarz"	—	Katowice
43.24	Sobota	„Kolejarz"	—	Katowice
42.79	Deja	„Kolejarz"	—	Warszawa
42.72	Tomaszewski	„Budowlani"	—	Szczecin
42.51	Kozubek	„Budowlani"	—	Chorzów
42.18	Grabowski	„Flota"	—	Gdynia
39.95	Bednarek	„Włókniarz"	—	Pabianice

TRENING TENISISTY

(ciąg dalszy)



rys. 1. (I — faza)



rys. 2. (II — faza)



rys. 3. (III — faza)



rys. 4. (IV — faza)

Uderzenie z prawej (forhend)

Jednym z najczęściej używanych uderzeń w tenisie jest uderzenie z prawej. W tenisie „przedwojennym", który opierał się głównie na mocnej i pewnej grze z głębi kortu, uderzenie to było podstawowe. W historii tenisa polskiego (a także światowego) byli gracze, którzy doprowadzili uderzenie z prawej do perfekcji i przy zupełnie słabej grze przy siatce, miernym serwisie i uderzeniu z lewej, osiągali sukcesy. U nas klasycznym tego przykładem był Tarłowski — międzynarodowy i narodowy mistrz Polski. Gdy piłka przeciwnika upadała jemu na lewą stronę, bardzo często obiegał ją i „strzelał" potężnym uderzeniem z prawej zamiast odbić ją słabym uderzeniem z lewej.

Gdy był przy siatce, zamiast piłkę uderzyć z powietrza często cofał i pozwalał piłce upaść na ziemię, aby ją „skończyć" uderzeniem z prawej.

W nowoczesnym tenisie gracze jedno-uderzeniowi lub opierający swoją grę przede wszystkim na grze z głębi kortu wielkich sukcesów nie mogą osiągnąć.

Nie znaczy to jednak, że uderzenia te są mniej ważne od podania lub woleja. Wręcz przeciwnie, należy je dobrze opanować, gdyż stanowią one dla każdego klasowego gracza—bazę, na której opiera swoją ofensywną grę, gdyż od niej zależy skuteczność ataku przy siatce.

Najlepsza gra przy siatce nic nam nie pomoże, jeżeli do niej nie będziemy chodzili po piłkach słabych lub krótkich.

Postawa zasadnicza z głębi kortu

Postawę zasadniczą tenisisty z głębi kortu cechuje koncentracja:

nogi powinny być rozstawione (około 50 cm), palce stóp zwrócone prostopadle do siatki.

Ciało lekko pochylone do przodu opiera się swym ciężarem równomiernie na obu stopach. Należy stać na zgiętych kolanach, na całych stopach, elastycznie sprężynujących. Ciężar ciała opiera się na palcach. Głowa jest lekko pochylona, oczy zaś zwrócone przed siebie. Rakietę należy trzymać przed sobą podtrzymując ją stale lewą ręką (fot. 1).

Do postawy zasadniczej należy wracać po każdym wykonanym uderzeniu i tego trzeba się uczyć przy stawianiu pierwszych kroków tenisowych, tak aby ustawienie się w pozycji zasadniczej następowało automatycznie. Ułatwi nam to bardzo naukę uderzeń z głębi kortu.

Nauka uderzenia z prawej

Stojąc w postawie zasadniczej odłóżmy rakietę i starajmy się łapać piłki, które nam partner podaje i odrzucać je w jego kierunku. Po kilkakrotnym powtórzeniu tego ćwiczenia zauważymy, że łatwiej i z większą siłą odrzucamy piłki stojąc bokiem do siatki. I to jest właśnie podstawowa zasada uderzenia z prawej (fot. 4. 7).

Ażeby ułatwić naukę uderzenia z prawej dzielimy ją na 5 zasadniczych faz:

1. przygotowanie,
2. rozmach,
3. wykrok nogi,
4. uderzenie piłki,
5. zakończenie uderzenia.

1. Stojąc w pozycji zasadniczej jak na fot. 1, należy dokładnie obserwować piłkę, którą za chwilę rzuci partner.

2. Gdy piłka leci w naszym kierunku, wykonujemy rozmach rakietą do tyłu nie przekręcając ręki w przegubie. Ramię powinno być w łokciu lekko zgięte (rys. 2, 11). W czasie rozmachu tułów nasz wykonuje lekki skręt w prawo, prawa zaś stopa przesuwa się w prawo tak, że znajduje się prostopadle do linii bocznej na korcie (rys. 2). Równocześnie, i to jest bardzo ważne, od początku rozmachu lewa ręka jest podniesiona do góry, a nie zwisa bezwładnie, jak się to często obserwuje u początkowych graczy. Lewa ręka pozostaje w ten sposób podniesiona do końca uderzenia, które nastąpi w piątej fazie.

Przy braniu rozmachu nie należy usztywniać mięśni rąk i cofać rakiety zbytnio poza siebie. Rozmach nie powinien przekraczać linii przedłużenia barku. Skręt tułowia powinien być wykonany swobodnie i miękko — przy rozluźnionych mięśniach.

Istnieją dwa zasadnicze sposoby brania rozmachu:

a) opisany w punkcie 2 jest zupełnie prosty i ułatwi nam wykonanie zasadniczego uderzenia, gdyż tor uderzenia będzie się pokrywał z torem rozmachu. Przy tym sposobie kiść jest usztywniona, przez co młodzi — początkujący gracze unikają wielu błędów.

b) rakietę przenosimy półkolistym ruchem przed sobą do góry i do tyłu. Przy tym sposobie brania rozmachu młodzi gracze popełniają wiele błędów, gdyż wykonują go zbyt swobodnym przegubem a to powoduje nieprawidłowe wykonanie zasadniczego uderzenia piłki (fot. 11).

3. W 3-ciej fazie pogłębiamy rozmach i obrót ciała w prawo, tak że ciężar ciała spoczywa całkowicie na prawej nodze (fot. 3) po czym ustawiamy lewą nogę przed siebie. W tej fazie należy zwrócić specjalną uwagę, aby ciężar ciała spoczywał na prawej nodze elastycznie zgiętej w kolanie.

4. Gdy piłka odbije się od ziemi i znajdzie się mniej więcej na wysokości bioder, należy wykonać uderzenie. Należy starać się uderzać piłkę w najwyższym punkcie odbicia się jej od ziemi (lub wznoszącą się), unikać zaś odbijania opadających. Najwygodniejszy punkt do odbicia piłki znajduje się właśnie na wysokości bioder (fot. 4). W czasie uderzenia ręka w łokciu powinna być wyprostowana. Nie uderzać piłki z całej siły, lecz starać się ją „prowadzić". Nie przekręcać rakiety kiścią, lecz prowadzić piłkę rakietą ustawioną prostopadle do kortu (fot. 7). Nie podrywać ręki ani rakiety. Ruch uderzeniowy trzeba wykonywać wolno i spokojnie. W czasie zetknięcia się rakiety z piłką przegub powinien być zupełnie nieruchomy. To jest najważniejszy i najbardziej zasadniczy moment uderzenia.

Rakieta stanowi jakby przedłużenie ręki (fot. 7). Trzymanie rakiety prostopadle lub pod silnym kątem jest przestarzałe. W czasie uderzenia należy rakietę trzymać mocno, lecz nie kurczowo. Skręt tułowia w biodrach, który wykonujemy jednocześnie z uderzeniem, powinien być wykonany miękko i elastycznie.

Ćwiczenia pokazane na fot. 8, fot. 9 udowadniają, że uderzenie piłki następuje przy silnej współpracy skrętu tułowia w biodrach.

Siedząc na krześle (fot. 8) wykonujemy swobodnie rozmachy rakietą. Ręka nasza zachowuje się tak, jak wahadło. Wyobraźmy sobie, że w pewnym momencie mamy uderzyć piłkę. Zauważymy, że w czasie markowanego uderzenia piłki nastąpi skręt tułowia w biodrach. Ćwiczenie to przerabiamy później z piłką, przed tym jednak należy dokładnie oznaczyć miejsce, gdzie mamy rzucić piłkę, ażeby ćwiczący odbił ją ręką w łokciu wyprostowaną. To trudne i trochę skomplikowane ćwiczenie zaleca się specjalnie graczom o sztywnych ruchach tułowia.

5. Ta faza nadaje piłce szybkość oraz kierunek lotu i dlatego jest bardzo ważna. Zakończenie nadaje uderzeniu charakter atakujący lub obronny i musi być wykonane równie spokojnie i dokładnie, jak poprzednie fazy uderzenia.

Zakończenie uderzenia następuje na tej samej wysokości, na której piłka została trafiona, a za tym mniej więcej na wysokości bioder (między barkiem i biodrem fot. 5, 10).

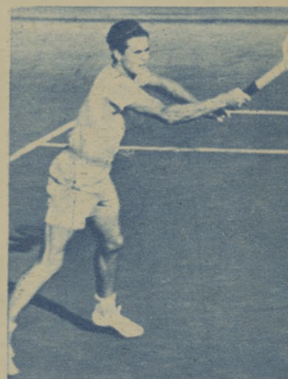
Początkujący gracze popełniają w końcowej fazie uderzenia ten zasadniczy błąd, że rakietę silnie kiścią przekręcają, chcąc w ten sposób uzyskać lot piłki nad siatką. Wskutek tego zakończenie jest krótkie i kończy się w okolicy kolana.

W pierwszych godzinach nauki tego uderzenia należy rakietę prowadzić w okolicę szyi. Takie zakończenie uderzenia jest również prawidłowe, nie może być jednak wynikiem gwałtownego poderwania ręki, tylko spokojnego i równomiernego prowadzenia rakiety w końcowej fazie uderzenia (fot. 6).

Zakończenie uderzenia (5-ta faza) określone w tenisie jako „sterowanie" piłki, gdyż obok nadania jej pewnego charakteru atakującego lub obronnego nadajemy jej również pewien kierunek lotu i długości.

c. d. n.

ZBIGNIEW BEŁDOWSKI



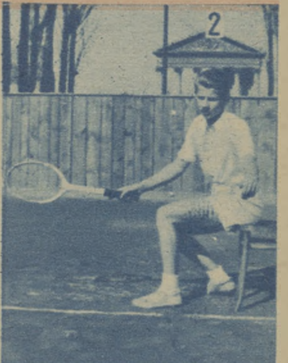
fot. 5. (V — faza)



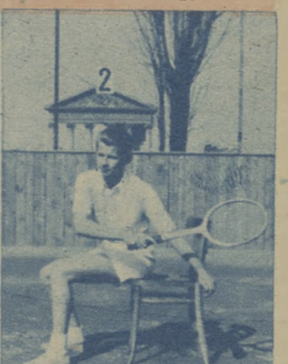
fot. 6.



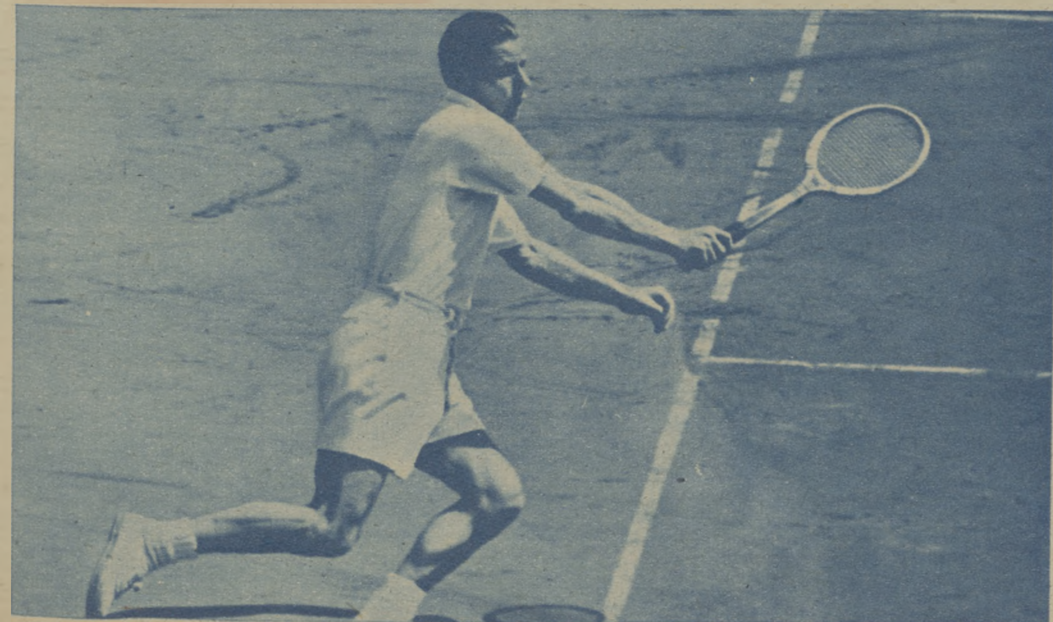
fot. 7.

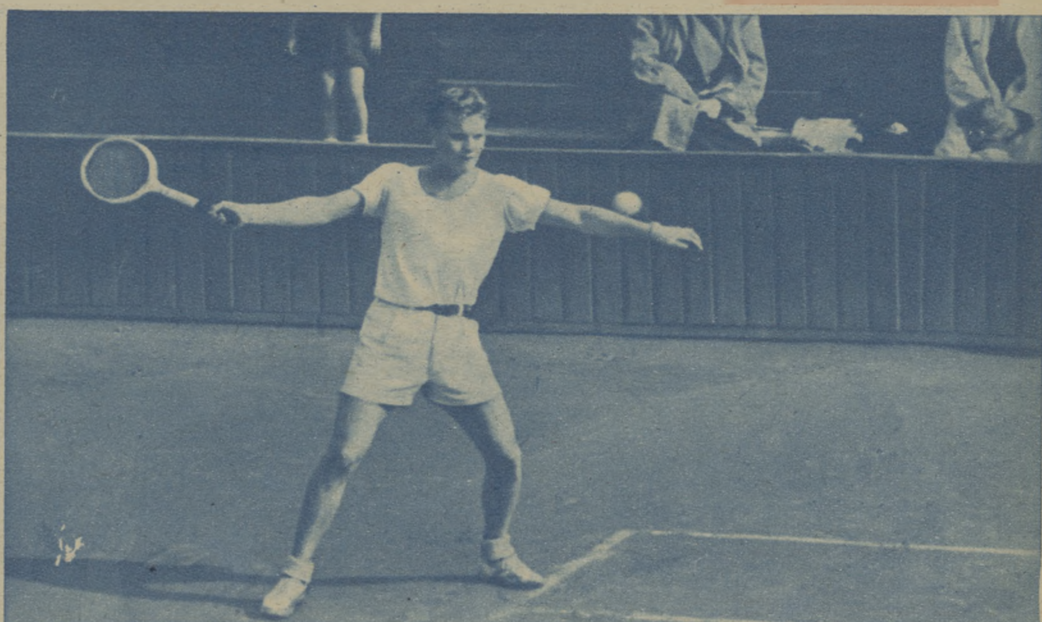


fot. 8.



fot. 9.





fot. W. Janowski

SPRAWNY DO PRACY I OBRONY

W LZS-ach SKS, kołach sportowych, na kursach i na wycieczkach uczcie się nowych piosenek sportowych. Niżej podajemy piosenkę, która zyskała drugą nagrodę na konkursie na najlepszy tekst do masowej piosenki o tematyce sportowej.

Muz: Tadeusz Skwarczyński
Słowa: Wojciech Lipniacki

Gdy zechcesz pierwszy stanąć na mecie
Niepowstrzymany żadną przeszkodą
Wiedz, że osiągniesz wszystko na świecie
Gdy walczysz z wiarą w postęp i młodość.

REFREN:

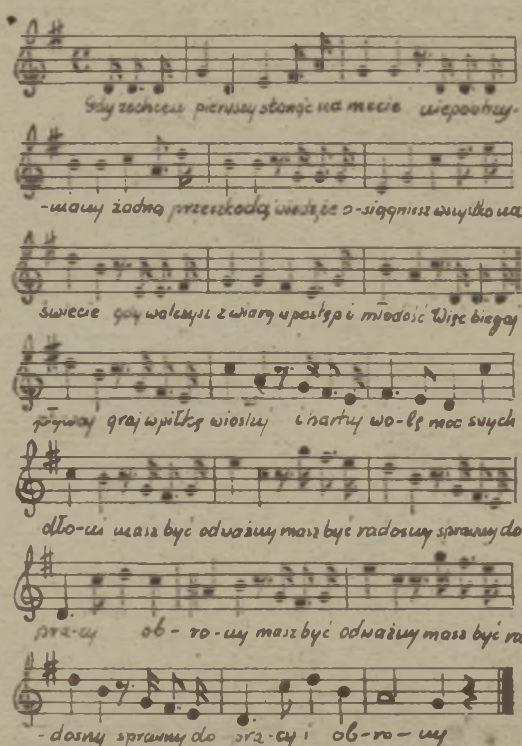
Więc biegaj, pływaj, graj w piłkę, wiosłuj
I hartuj wolę, moc swych dłoni
Masz być odważny, masz być radosny
Sprawny do pracy i obrony. bis:

Czy jesteś górnik, murarz czy kowal
Marynarz, włókniarz czy traktorzysta
Sport Cię nauczy lepiej pracować
I lepiej siły swe wykorzystać:

REFREN: Więc biegaj, pływaj itd.

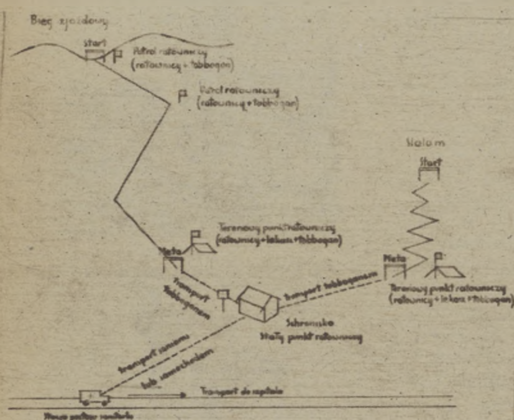
Traktory szlak nam w polu wyznaczą
I postęp zrodzą ciosy oskarda
Wywalczym Pokój sportem i pracą
Nikt nie przełamie woli miliarda.

REFREN: Więc biegaj, pływaj itd.



JAK ZORGANIZOWAĆ POMOC DORAŹNĄ NA ZAWODACH NARCIARSKICH

PLAN RATUNKOWO-EWAKUACYJNY W ZAWODACH NARCIARSKICH W TERENIE WYSOKOGÓRSKIM



Organizacja pomocy doraźnej na zawodach narciarskich jest zadaniem o wiele trudniejszym niż zapewnienie tej pomocy w innych dziedzinach sportu. Na sposób zorganizowania tej pomocy wpływają bowiem czynniki albo niespotykane w ogóle w innych dyscyplinach sportu, albo występujące tylko pojedynczo. Czynniki te, to rozległość terenu, w jakim się zawody odbywają (biegi, zjazd), trudności transportu w terenie wysokogórskim i warunki klimatyczne — śnieg i mróz, niekiedy wiatr, zawieja.

Przy organizowaniu pomocy doraźnej na zawodach narciarskich należy, oprócz zapewnienia pomocy na miejscu wypadku, największą uwagę zwrócić na przeprowadzenie sprawnego i szybkiego transportu rannego do miejsca ostatecznej pomocy tj. do punktu ratowniczo-opatrunkowego, a w ciężkich wypadkach do szpitala.

Jest powszechnie w medycynie znane, że każdy poważniejszy uraz jak złamanie czy zwichnięcie kończyny, wszelkie zranienia czy stłuczenia, wywołują stan tzw. wstrząsu (szoku), który zwłaszcza przy cięższych urazach może niezależnie od rodzaju uszkodzenia ciała zagrażać sam przez się życiu rannego. W warunkach zimowych, zwłaszcza u zmęczonego zawodnika wstrząs występuje najłatwiej i najczęściej, a towarzyszyć może nawet stosunkowo niewielkim urazom.

Dla zapobiegnięcia temu stanowi konieczne jest jak najszybsze odtransportowanie rannego do szpitala lub punktu opatrunkowego, znajdującego się w dobrze ogrzanej izbie z możliwością napojenia rannego ciepłym płynem (kawą, herbatą) i ogrzaniem całego ciała.

Jeżeli zawody odbywają się na stadionie narciarskim, punkt ratowniczo-opatrunkowy należy urządzić w najbliższym budynku. W czasie biegu zjazdowego lub slalomu punkt taki organizujemy w najbliżej od mety położonym schronisku. Na punkt opatrunkowy należy przeznaczyć dobrze ogrzaną izbę. Oprócz zwykłej apteki podręcznej w punkcie ratunkowym musi się znajdować dostateczna liczba miejsc do leżenia (łóżka lub prycze) oraz dostateczna ilość ciepłych okryć: koców, kołder lub kożuchów, a także i ciepłych napojów. Dyżur w punkcie ratowniczo-opatrunkowym pełni lekarz, pielęgniarka i sanitariusz.

W czasie zawodów w skokach i biegu płaskim należy, o ile możności, zapewnić na stadionie dyżur samochodu sanitarnego lub przynajmniej sani konnych z dwoma sanitariuszami, zaopatrzonymi w torby sanitarne, nosze i ciepłe okrycia.

W warunkach wysokogórskich, a więc na mecie slalomu i biegu zjazdowego, nalezy zorganizować terenowy punkt ratowniczy. W punkcie takim dyżuruje lekarz wraz z sanitariuszami, a w braku lekarza sami sanitariusze zaopatrzeni w torby sanitarne, przynajmniej dwa tobbogany i okrycia dla rannych.

Patrole ratunkowe, złożone z dwóch sanitariuszy zaopatrzonych w torbę sanitarną i tobbogan, należy rozstawić na trasie biegu zjazdowego w miejscach szczególnie niebezpiecznych. Wszystkie placówki pomocy doraźnej muszą być zaopatrzone w widoczne z daleka tabliczki z czerwonym krzyżem, a wszystkie osoby niosące pomoc powinny nosić opaski z czerwonym krzyżem. Podobne patrole dyżurują w niebezpiecznych punktach biegu płaskiego.

Wiemy już jak duże znaczenie ma ewakuacja chorego do miejsca, gdzie powinien mieć udzieloną ostateczną pomoc. Sprawę tę należy dokładnie przemyśleć przed zawodami i szczegółowo opracować plan ewakuacyjny. W terenie górskim z miejsca wypadku do punktu ratowniczo-opatrunkowego najlepiej transportować rannego na tobboganie.

W razie konieczności, chorego należy po udzieleniu pomocy odtransportować do najbliższego szpitala. W tym celu organizatorzy powinni dysponować samochodem sanitarnym, który odwozi chorego z punktu ratowniczo-opatrunkowego. W razie trudności terenowych i atmosferycznych, (świeże opady śnieżne, zamieć), z którymi zawsze trzeba się liczyć, samochód ma postój w umówionym miejscu, dokąd transport z punktu ratowniczego odbywa się saniami lub tobboganem.

Nie zawsze możemy mieć takie środki, aby zorganizować idealną pomoc. Przy dobrych jednak chęciach i umiejętnościach organizacyjnych możemy zapewnić każdemu dostateczną pomoc, której konieczności nie trzeba oczywiście uzasadniać.

Dr. J. M. Miller

ORGANIZUJEMY WIECZORNICĘ NARCIARSKĄ

W długie zimowe wieczory, w LZS-ie, kole sportowym, SKS-ie, klubie na zimowym obozie czy kursie narciarskim przygotowujecie na pewno wieczornicę świetlicową.

Uwzględnijcie w jednej z nich tematykę narciarską. Jeśli na cały program nie starczy Wam treści o tematyce narciarskiej poświęcie jej przynajmniej kilka punktów programu.

Podajemy niżej kilka wskazówek:

1) Jeden z kolegów odczyta głośno z książki Brażnina **„W barwach czerwieni"** krótki fragment o narciarzach radzieckich, bohaterach ostatniej wojny.

Oto tytuły dwóch opowieści na ten temat: **„W obronie honoru Ojczyzny"** (str. 217) i **„Żołnierze Sportowcy"** (str. 219).

2) Dobrze recytujący kolega Waszego zespołu odczyta lub powie wiersz Nowikowa **„Narciarze"**.

Wiersz ten drukujemy poniżej.

J. NOWIKOW
przekład W. Lipniackiego

NARCIARZE

Gil czerwonopierśny rzekłbyś przymarzł wprost
do tej zasypanej śniegiem jarzębiny....
Hej, ileż to dzisiaj niezliczonych wiorst
trzeba było przebiec śnieżystej równiny.

Na wpół zasypany duma senny świerk,
i sosny pod śniegiem nieruchome marzą.
Nadaremnie przecież wiatr za nami biegł,
pragnąc nam dorównać, pędzącym narciarzom.

Już hen poza nami i lasy i wieś,
Wciąż wytkniętym szlakiem idziemy do celu.
Prowadzi nas mapa, schowana na pierś
pod narciarską kurtkę z niebieskiej flaneli.

Nasz cel — to te plamy zieleni i rdzy
przez strzelców czerwonych rzucone w śnieg czysty.
Tu w czterdziestym drugim partyzanci szli
tak samo na nartach na obóz faszystów.

Wsławiona na wieki wąskich śladów nić
śnieg jej nie przyprószy, nie spłucze ulewa.
Mknął tędy, by wroga bezlitośnie bić,
samotny partyzant, co się śmierci nie bał.

Sławimy swym trudem tamten wielki bieg,
gdy dzisiaj radosnym słonecznym porankiem
po polu na nartach suniemy przez śnieg
tym tak dobrze znanym bohaterskim szlakiem.

O ZAPRAWIE ZIMOWEJ KOLARZA

Pomimo że mróz daje się jeszcze we znaki, kolarze zaczynają już myśleć o zbliżającym się sezonie sportowym. Przypomniały im o tym dłuższe dni i coraz częściej wyłaniające się zza chmur słońce, które nawet na mazowieckich równinach mocno już przygrzewa.

Najwyższy więc czas zabrać się do pracy przygotowawczej, nawet gdyby nie było tych wszystkich oznak sygnalizujących zbliżanie się wiosny.

Jak wiemy, kolarstwo dzieli się na kilka gałęzi. Jedna interesuje użytkowników, którzy tej zimy prawie bez przeszkód do połowy stycznia mogli korzystać z własnej, znakomitej lokomocji; druga interesuje turystów, marzących o pięknych wycieczkach i wreszcie trzecia, porywa kolarzy wyczynowców, posiadających rowery turystyczne jak i wyczynowców dysponujących sprzętem wyścigowym — sprzętem precyzyjnym.

— Czy jest różnica w przygotowaniach do zbliżającego się sezonu kolarskiego w tych trzech różnych dziedzinach kolarskich?

— Oczywiście!

W zależności od tego, do której z tych grup należą kolarze — inaczej trzeba będzie przygotowywać się do wyczynów wiosennych.

Ale jest również jeden wspólny program obejmujący wszystkich kolarzy — jest nim codzienna 10 — 15 min. poranna gimnastyka oraz dokładne przejrzenie i odpowiednie przygotowanie roweru do całorocznej przyszłej pracy.

Wszyscy sportowcy, wszyscy zawodnicy wszystkich dziedzin sportu, muszą sobie uświadomić i zapamiętać, że bez wstępnej zaprawy zimowej — nie ma pełni rozwoju fizycznego, nie ma całkowitej radości z uprawiania sportu i nie ma dobrych, a tym bardziej znakomitych wyników.

Gimnastykę ogólną i specjalną należy prowadzić dwa razy tygodniowo (z wyczynowcami nawet trzy), przy czym powinna być tak przeprowadzona, ażeby doprowadziła do prawidłowego i równomiernego wyrobienia mięśni i do zdobycia prawidłowej, ładnej sylwetki.

Bardzo często w czasie pracy w fabryce, kopalni, hucie czy biurze pracownik wykonuje ruchy powodujące, nieraz po wielu latach pracy, zniekształcenie sylwetki wynikające z przerostu jednych, a upośledzenia innych mięśni. Sport i gimnastyka znakomicie te niedomagania usuwają, utrzymując człowieka w zdrowiu i pełni sił, a ponadto umożliwiają sportowcowi osiąganie nieprzeciętnych wyników.

Uzupełnieniem gimnastyki w okresie zaprawy zimowej jest uprawianie siatkówki, wyrabiającej szybkość, ruchliwość i spostrzegawczość.

W czasie gimnastyki, wyczynowcy powinni zwrócić specjalną uwagę na wzmocnienie mięśni lędźwiowo-biodrowych. Mięśnie te wykonują poważną pracę w czasie jazdy, kiedy bowiem jedna noga w ruchu postępowym naciska pedał, druga w ruchu wstecznym powinna podciągać pedał do góry. Mięśnie te mają również ważne znaczenie przy zrywach i na finiszu.

Doskonałym ćwiczeniem dla kolarzy jest bieg dookoła sali, z możliwie najwyższym unoszeniem kolan. Dobrymi ćwiczeniami, poprawiającymi styl jazdy — są ćwiczenia w podnoszeniu kolan przy całkowitym unikaniu odchyleń na boki.

Głębokie skłony (tułów wyprostowany) z wymachem rąk do przodu oraz ćwiczenia stawów — oto w ogólnych zarysach, najważniejsze elementy gimnastyki kolarskiej.

Drugą częścią zaprawy zimowej są kolarskie biegi na przełaj. Są to następne i niezbędne ćwiczenia na świeżym powietrzu, przed rozpoczęciem właściwego treningu. Mają one również wielkie znaczenie jako zaprawa do ćwiczeń oddechowych. Biegi te są również doskonałymi ćwiczeniami wzmacniającymi mięsień sercowy i przygotowującymi cały organizm do przyszłej pracy w czasie wyścigów.

Ponadto kolarski przełaj, który odbywa się w bardzo różnorodnym terenie (pola i lasy) znakomicie ułatwia opanowanie techniki jazdy, która jak to niejednokrotnie stwierdzono pozostawia u naszych wyczynowców wiele do życzenia.

W pierwszych dniach treningu dystans przełaju nie powinien przekraczać [illegible] — 12 km, a w zakończeniu dochodzić do 25-ciu najwyżej 30 km z czego 1/3 stanowić winny marsze i biegi.

FRANCISZEK SZYMCZYK

Rozrywki umysłowe

pod red. Jerzego Bieleni



1. ARYTMOGRAF-SKAKANKA

W podanej figurze zamienić cyfry na litery w/g podanego klucza. Następnie od oznaczonej kratki poczynając i przeskakując pewną ilość liter w kierunku zegarowym odczytać rozwiązanie.

1—2—3—4—5—3 = przyrząd drewniany używany w wioślarstwie. 6—7—8—9—10—11 = dwu lub trzykołowy rower z siedzeniami dla 2 osób; 12—13—14—7—5—15—1—16—17 = grzbiet górski wznoszący się na płn. od Zakopanego (4 przypadek 1. p.);

16—18—7—1—19—20—21—16 = bokser polski wagi półśredniej;



2. ŁOGO-ELIMINATKA

Do figury wpisać pionowo 13 wyrazów pięcioliterowych o podanym znaczeniu. Następnie odrzuciwszy litery w p o l a c h z a k r e s k o w a n y c h i czytając pozostałe części wyrazów odczytać rozwiązanie. Znaczenie wyrazów: 1) uczucie chłodu, 2) wyraz — inaczej, 3) wynik nierozstrzygnięty w zawodach, 4) torba, sakiewka, 5) oblicze człowieka, 6) mieszkaniec Europy, 7) symbole sztuki aktorskiej, 8) zjawiska atmosferyczne, 9) obliczenie wydatków zrobionych lub zamierzonych, 10) część nogi, 11) wychowanie fizyczne, 12) kajdany, 13) wielki okazały budynek.

„Sa-ski" — Łowicz.



REBUS

Z powyższego rebusu odczytać nazwy pięciu polskich ośrodków sportów zimowych o literach początkowych: B, k, z, w, k.

„Anka ze Słupska"

ROZWIĄZANIA I NAGRODY

Rozwiązanie zadań z nr. 1 „Sportowca": Krzyżówka noworoczna: 1) Tuwim, 4) suita, 6) autor, 8) tupet, 11) Erato, 12) Romer, 16) Ra, 19) ro (rho), 21) ekran, 24) kontrabanda, 26) szpic, 28) koran, 30) Asnyk, 31) tempo, 32) tur, 33) Rialto, 34) Bałtyk.

Pionowo: 1) taboret, 2) war, 3) matrona, 4) strop, 5) Ida, 7) regle, 8) Tobolsk, 10) trabant, 11) epopea, 13) mat, 14) rokoko, 15) S. M., 17) akr, 18) rab, 19) as, 20) Aden, 22) ramoty, 23) adwokat, 25) opinia, 27) Cezar, 28) kozik, 29) om.

Rebus: „Sportowiec" uczy i umila czas.

Konikówka: „Przez rozpowszechnianie sportu na wsi do rozwoju kultury fizycznej Polski".

Przesuwanka: „Karność i ambicja — to największe zalety dobrego sportowca".

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Konstanty Kołodziejski, Szczecin ul Krasińskiego 77 m. 9.
2. Leon Duda, Białogard, ul. Bieruta 13.
3. Tadeusz Kusowski, Mikołów, ul. Żwirki i Wigury 23, pow. Pszczyna, woj. katowickie.
4. Marek Sucharczuk, Wrocław, Pomorska 39 m. 1.
5. Jerzy Gembala, Cieszyn, Rokossowskiego 20.
6. Zbigniew Domański, Rogoźno Wlkp. Państw. Liceum. Pedag.
7. Jan Tylski, Jelenia Góra, ul. Pijarska 31.
8. Michał Owsianko, Włochy k. Warszawy, ul. Kochanowskiego 7 m. 4.
9. Antoni Poprawa, Jarosław, Munina 258.
10. Henryk Klukas, Zabrze, ul. Bol. Chrobrego 3 m. 4.

Gramy w Szachy

POD RED. M. WRÓBLA

KOŃCÓWKI SKOCZKOWE

Skoczek należy do najsłabszych figur i chociaż odgrywa on niekiedy dużą rolę, w końcówkach bardzo często nie może zadecydować o wygranej. Podobnie jak goniec sam skoczek nie wygrywa, ale często się zdarza, że i dwa S nie zamatują czarnego K. Dopiero, gdy przeciwnik dysponuje pionami, które zablokują swego K. — wtedy jest możliwe osiągnięcie pozycji matowej. Widzimy więc, że w końcówkach skoczek jest słabszy od gońca.

Aby się zorientować w charakterze tych końcówek zanalizujemy nasz diagram, który przedstawia bardzo prostą pozycję.

Białe zaczynają i wygrywają

Właściwie nie powinna nas zdziwić wygrana białych, gdyż przy równych pionach mają one jeszcze skoczka. Minusem jest natomiast oddalona pozycja białego K. Czarne natomiast doprowadziły K na środek szachownicy i rozpoczynają ciekawą walkę ze skoczkiem. Im bowiem wystarcza zdobyć piona, aby osiągnąć nierozegraną.

Gra białych jest zupełnie prosta: 1. b2—b4, Kd6—d5; 2. Sd3—c5, Kd5—c4; 3. Sc5—a6, aby bronić zagrożonego piona. 3... Kc4—d3; 4. Kh8—g7, Kd5—c6; 5. Kg7—f6, Kc6—b6; 6. Sa6—c5 i białe przybliżają swego króla i wygrana ich nie pozostawia najmniejszej wątpliwości.

Znacznie trudniejsza jest sprawa, jeżeli w pozycji diagramu mają posunięcie czarne. Zdążą one poważnie zagrozić białemu pionowi i wtedy muszą białe grać bardzo dokładnie i pomysłowo, aby doprowadzić do wygranej. 1... Kd6—d5; 2. Kh8—g7, Kd5—d4; 3. Sd3—e1! Tylko w ten sposób można niedopuścić K na pole c4. W innym wypadku np. po 3. Sd3—e1, Kd4—c4; 4. Kg7—f6, Kc4—b3; 5. Se1—d3, Kb3—c2 i czarne uzyskują remis.
3... Kd4—e3; 4. Se1—b3!! Świetnie pomyślany sposób ocalenia piona. Wydaje się bowiem, że uratowanie piona nie jest możliwe, gdyż czarne muszą zawładnąć punktem b2. Istotnie tego pola nie można obronić, ale jest sposób uratowania piona.
4... Ke3—d3; 5. Sb3—a5!, Kd3—c2; 6. b2—b4! Naturalnie nie 6. b2—b3, gdyż wtedy czarne mają jeszcze jedną szansę uratowania się przez Kd3—c3. Kc3—b4 i remis, gdyż ginie albo skoczek, albo pion.
6... Kd3—c3; 7. Sa5—c6, Kc3—c4; 8. Kg7—f6, Kc4—d5; 9. Sc6—a5 i białe wygrywają.

Już chociażby z tego przykładu widzimy, że najważniejszą troską białych musi być ochrona piona do czasu przeprowadzenia swego K na pole walki.

O ile zdążymy doprowadzić własnego K do piona lub S, wtedy realizacja materialnej przewagi nie będzie już trudna. Natomiast jeżeli czarne zdążą zagrozić pionowi, gdy nasz K znajduje się daleko, wtedy strona słabsza uzyskuje nierozegraną.

Nasz drugi diagram przedstawia taką niekorzystną sytuację

Czarne zaczynają i remisują

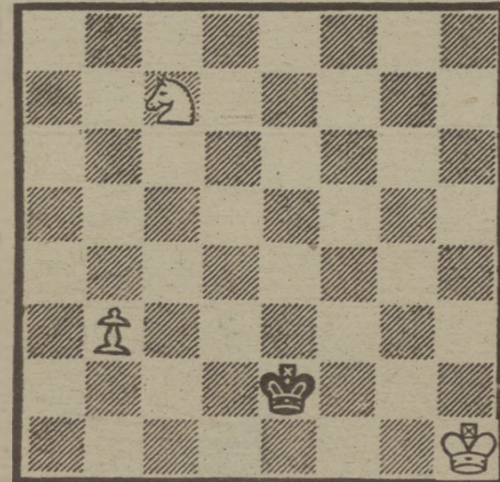
Czarne nie mają tu wcale trudnego zadania, będą one zbliżały się do piona starając się go zabić. Białe natomiast muszą próbować, czy nie uda im się uratować piona zanim nie doprowadzą K na pole walki. Rozpatrzmy kilka sposobów gry.
1... Ke2—d3, Sc7—a6; 2. Kd3—c3, ale nie 2... Kd3—d1, gdyż wprawdzie i to da ostatecznie nierozegraną, ale wtedy białe zyskują jedno tempo 3. Kh1—g2. 3. b3—b4, Kc3—c4; 4. Kh1—g2, ale to już za późno, gdyż czarne ruchem Kc4—b5 uzyskują nierozegraną.

Zobaczmy inną możliwość: 1... Ke2—d3; 2. b3—b4, Kd3—c4; 3. b4—b5, Kc4—c5; 4. Kh1—g2, Kc5—b6 i znowu pion ginie. Taka pozycja może się powtórzyć kilka razy w rozmaitych punktach szachownicy i do niej powinny czarne dążyć, gdyż zapewnia ona ratunek.

A przesuńmy figury o jedną linię w prawo, otrzymamy takie ustawienie: Białe: Kh1, Sd7, Pc3; Czarne: Kf2. Teraz białe uzyskują wygraną, gdyż zdążą na czas K, co jest tym dziwniejsze, iż niewiele właściwie się zmieniło. 1... Kf2—e3; 2. Sd7—c5, Ke3—d2; 3. Sc5—a4!, Kd2—d3; 4. Kh1—g2, Kd3—c4; 5. Kg2—f3, Kc4—b3; teraz wprawdzie ginie skoczek, ale białe wzamian uzyskują korzystną pozycję K i forsują wygraną.

6. Kf3—e4, Kb3:a4; 7. Ke4—d5, Ka4—b5; 8. c3—c4+, Kb5—b6; 9. Kd5—d6, Kb6—b7; 10. c4—c5, Kb7—c8; 11. Kd6—c6 i białe lekko wygrywają.

Na czym polega więc różnica między tymi dwiema pozycjami. Niewątpliwie pewne znaczenie ma to, że biały K znajduje się o jedną linię bliżej pola walki, ale to jeszcze nie ma decydującego znaczenia. Istotnym jest dodanie jednej linii na lewo, która pozwala skoczkowi na zajęcie umocnionej pozycji i czarne muszą stracić kilka temp na zdobycie tej figury. To pozwala białym na takie zbliżenie K, że pomimo straty figury mają one jeszcze dostateczne siły, by zrealizować przewagę piona.





CENTRALA HANDLOWA SPRZĘTU SPORTOWEGO I SZKUTNICZEGO

Dziękujemy uprzejmie za sprostowanie błędu, który powstał wskutek pomyłki korektora: w numerze 2/51 r. „Sportowca", w dziale „Czy znasz się na sporcie" odpowiedź 2 winna brzmieć:

Obwód piłki do:
1) koszykówki: 75—80 cm, waga łącznie z dętką — 600—650 g, 2) siatkówki: 65—68 cm, waga łącznie z dętką — 250—300 g, 3) piłki nożnej 68—71 cm, waga łącznie z dętką — 396—453g.

„Roman", Sosnowiec.

Temat poruszony przez Was niestety (ze względu na dużą rozpiętość wieku naszych czytelników) nie nadaje się do zamieszczenia w naszym piśmie. O fachową poradę zwrócić musicie się do lekarza. Zajmijcie się solidnie pracą.

„Teo" — Warszawa.

Wskazówki do ćwiczeń szpagatu znajdziecie w 7 numerze „Sportowca" z ub. roku. Nogą zakroczną jest ta, którą wysuwacie do tyłu. Dla „pogłębienia" szpagatu podkładajcie pod „przeszkadzające" Wam kolano grubą książkę.

Adam Drozd, Słupsk.

Racjonalne uprawianie sportu nie tylko nie zaszkodzi Waszemu zdrowiu, ale wprost przeciwnie — rozwiniecie się fizycznie w zdrowego mężczyznę, sprawnego do pracy obywatela.

„Skoczek", Katowice.

W interesującej Was sprawie zwróćcie się do oddziału „Ligi Lotniczej" w Katowicach, która udzieli Wam wszelkich informacji.

Kazimierz Kozioł, Lublin.

Wasze wyniki: 100 m — 13,4 — 354; 400 m — 60,0 — 445; skok w dal — 4,68 — 281; wzwyż — 1,35 — 323; o tyczce — 2,04 — 193; dysk — 21,10 — 233.

Tabela fińska nie obejmuje konkurencji rzutu 600 g oszczepem ani 5 kg kulą. Podajemy Wam wyniki wg radzieckiej tabeli wieloboljowej dla kobiet: oszczep — 600 g — 38,46 — 807; kula 4 kg — 9,37 — 456 pkt.

Powinniście najwięcej troski poświęcić dla zwiększenia szybkości.

D. Wyszyński, Łódź.

Zwróćcie się w tej sprawie do Woj. Komitetu Kultury Fizycznej w Łodzi. Adres: ul. Curie-Skłodowskiej 28.

„Maja", Wrocław.

Prywatnych adresów sportowców nie podajemy. Dziękujemy za życzenia.

Bogdan Czajka, Warszawa.

Podajemy adres: W-wa, Stadion Wojska Polskiego ul. Myśliwiecka. Klub nie rozporządza krytym kortem.

Alfred Pidorenko, Wasilków.

Zajrzyjcie do artykułu „Jak zrobić samemu narty", który zamieściliśmy w 21 numerze „Sportowca" z ub. roku.

Jerzy Kos, Zygfryd Kloska, Janów Śl.

Warunki prenumeraty „Sportowca" podajemy na str. 15 w każdym numerze naszego pisma.

„Vesely nr II.

Objętość „Sportowca" nie pozwala nam pisać o wszystkich dyscyplinach sportu równocześnie. O przygotowaniu do sezonu kolarskiego będziemy pisać już w najbliższych numerach. W sprawie nabycia roweru wyścigowego „Bałtyk" zwróćcie się do „Motozbytu", W-wa, Mazowiecka 9.

Stefan Myszka, Starachowice.

Trenujcie przede wszystkim biegi średnie według wskazówek zawartych w książce pt. „Biegi". Praca zbiorowa. Wydawnictwo: „Prasa Wojskowa".

Przygotujcie się starannie do tegorocznego Biegu Narodowego. Nie zaniedbujcie rzutów, a przede wszystkim gimnastyki. Prowadźcie dokładnie książeczkę treningową i zawiadomcie nas o poczynionych postępach.

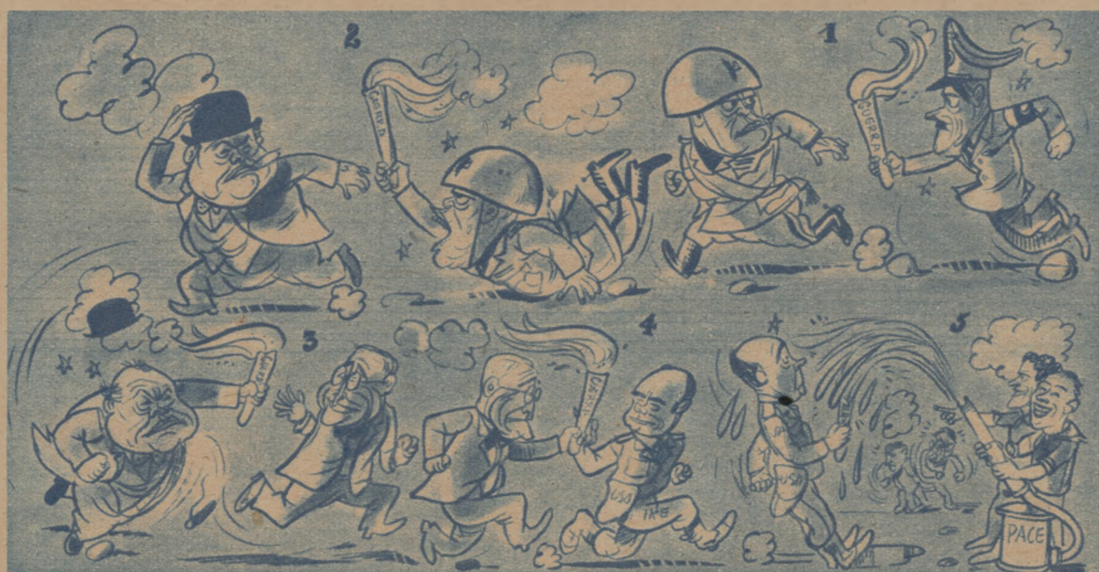
Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1,80 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20.40 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647.
Wszelkie reklamacje zgłaszać należy do PPK „RUCH" Wydział Prenumeraty Pocztowej, Warszawa, ul. Srebrna 12, tel. 80-542.

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

2-B-15620

HUMOR Sportowca



Sztafeta wojny („Patuglia")



ostatni kąpielowicz



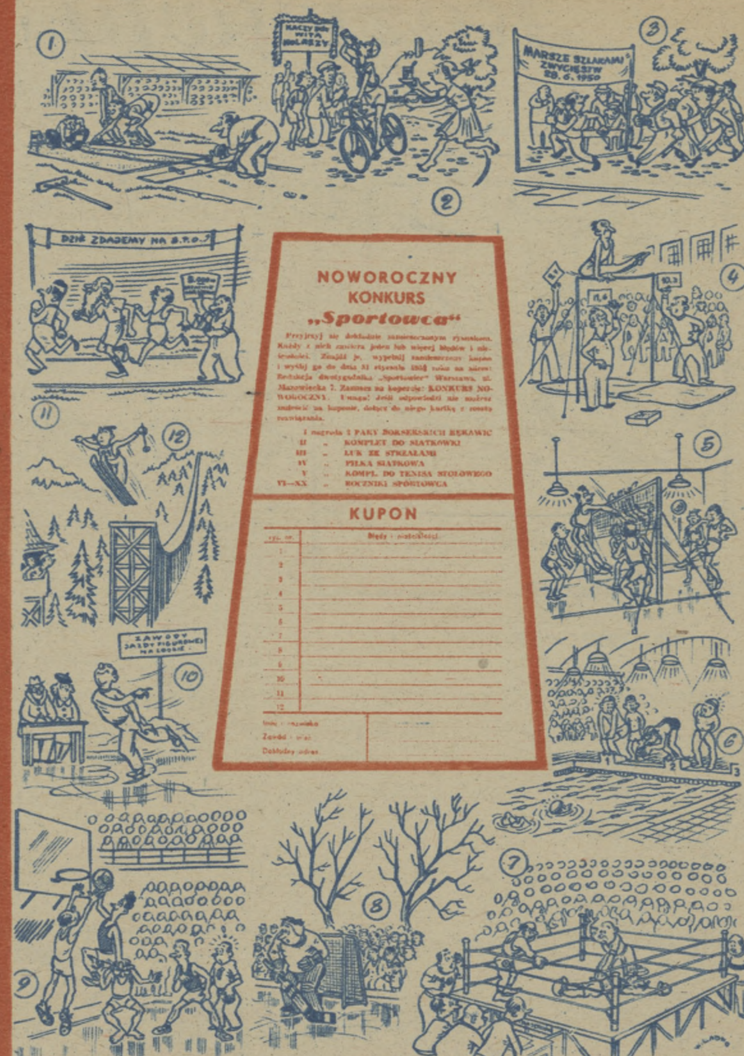


zrozumiał...

NA SZTUCZNYM LODOWISKU



Coś ty zrobił... Za silnie odkręciłeś maszyny mrożące



ROZWIĄZANIE KONKURSU NOWOROCZNEGO

Ilość nadesłanych przez Czytelników odpowiedzi przekroczyła nasze najśmielsze przypuszczenia. Niestety spośród ponad trzech tysięcy odpowiedzi, trafnych rozwiązań było niewiele.

Podajemy listę nagrodzonych:

I. nagroda — 2 pary bokserskich rękawic. **Aldon Idziński**, Żnin (woj. pomorskie), ul. Szkolna 7.

II. nagroda — komplet do siatkówki. **Franciszek Wenz**, Oborniki Wielkopolskie (woj. poznańskie). ul. Młyńska 2.

III. nagroda — łuk ze strzałami. **Zdzisław Zalewski**, Warszawa, ul. Grochowska 99 m. 8.

IV. nagroda — piłka siatkowa. **Marian Rynkowski**, Ostrów Wielkopolski, ul. 23 Stycznia 11.

V. nagroda — komplet do tenisa stołowego. **Stanisław Róg**, Kraków, ul. Kapucyńska 2.

VI — XX. nagroda — roczniki „Sportowca". **Zbigniew Mańkowski**, W-wa, ul. Kielecka 41a m. 3. **Henryk Romanowski**, Wrocław, ul. Piastowska 25 m. 14. **Wojciech Kępa**, Katowice, ul. Kościuszki 4 m. 2. **Janusz Tomaszewski**, Łódź, ul. Kongresowa 37 m. 1. **Tadeusz Polaszewski**, Toruń, ul. Bydgoska 52 (bursa USP). **Jan Starościński**, W-wa, ul. Belwederska 36/38 m. 117. **Stanisław Orężak**, W-wa, ul. Dolna 21b m. 16. **Stanisław Wiktor**, Poznań, ul. Grobla 29a m. 9a. **Tadeusz Bogdanowicz**, Krzeszowice k/Krakowa, Państw. Zakład Wychowawczo-Naukowy im. T. Kościuszki. **Tadeusz Szydłowski**, Cieszyn, ul. Sienkiewicza 17. **Jan Stachniuk**, W-wa, ul. Mała 2 m. 5. **Jerzy Ledzian**, Poznań, ul. Zakręt 2 m. 1. **Andrzej Szymański**, Wawer, ul. Skrzyneckiego 50. **Maria Ciach** Tomaszów Mazowiecki, ul. Dworcowa 60. **Jerzy Kozłowski**, Zduńska Wola, ul. Zduny 153.

Nagrody wysyłamy pocztą.

A oto jak brzmieć winno prawidłowe rozwiązanie:

rys. 1. a) nieprawidłowa budowa skoczni.
b) nie mierzy się skoku spalonego.
c) rekord Polski nie jest lepszy od rekordu świata.
d) zawodnikowi nie wolno zwracać uwagi sędziemu.

rys. 2. a) uczestnikowi wyścigu nie wolno podawać napojów w naczyniach szklanych.
b) publiczność nie powinna wkraczać na trasę wyścigu.

rys. 3. a) Marsze Szlakami Zwycięstw organizowane w październiku dla uczczenia rocznicy bitwy pod Lenino (12.X.1943 r.).
b) zawodnikowi startującemu w konkurencji marszu nie wolno biec.

rys. 4. a) sędziów winno być czterech.
b) nie mogą oni podawać noty przed ukończeniem ćwiczenia.
c) najwyższą notą jest „10".

rys. 5. a) słupki powinny być wbite (0,5 m poza liniami boiska.
b) zbyt niska sala rozgrywek (lampy).
c) nie wolno kopać piłki.

rys. 6. a) wadliwy profil słupków startowych.
b) zbyteczna lina na 1 torze.
c) zawodnik w ciemnym kostiumie.
d) falstart (sztafeta).

rys. 7. a) sędziowie punktowi winni siedzieć przy oddzielnych stolikach z trzech stron ringu.
b) sędziemu ringowemu nie wolno liczyć, póki przeciwnik wyliczanego nie stanie w przepisowej pozycji w neutralnym rogu.
c) sekundantowi nie wolno w czasie walki udzielać zawodnikowi wskazówek.
d) ring niekompletnie wyposażony (np. brak maty).

rys. 8. a) za niska banda.
b) publiczność za bramką nie osłonięta ochronną siatką.
c) przestrzeń pomiędzy bramką a bandą powinna wynosić 3 m.
d) bramka nie powinna stać na nóżkach.

rys. 9. a) nie wolno grać bez pantofli.
b) nie wolno grać w butach do piłki nożnej.
c) nie wolno oczywiście opierać się o głowę innego gracza.
d) brak siatki przy koszu.
e) jeżeli już sędzia znalazł się na boisku, to nie powinien „tracić głowy".
f) brak olinowania boiska.

rys. 10. a) zawodnik jeździ na panczenach.
b) ilość sędziów winna być nieparzysta.

rys. 11. a) wadliwy profil skoczni.
b) nie skacze się z kijkami.
c) to nie są narty do skoków.

rys. 12. a) w regulaminie „SPO" nie ma konkurencji 5000 m.

Oczywiście zamieszczone w konkursie rysunki zawierały inne jeszcze błędy i nieścisłości. Wystarczało jednak podać — jak wyżej — te najważniejsze. Konkurs miał nie tylko uczyć, ale i ubawić naszych Czytelników, stąd dowcipne, karykaturalne ujęcie przedstawionych postaci, sytuacji i sportowego sprzętu.